

Du
bist uns
nahe

Kursleitung



BISTUM AUGSBURG

Erarbeitet von:

Dr. Daniel Esch, Pastoralreferent
Ursula Lobmaier, Gemeindereferentin
Claudia Nietsch-Ochs, Pastoralreferentin
Regina Wühr, Gemeindereferentin

© Bischöflicher Beauftragter für Geistliches Leben der Diözese
Augsburg 2021

Liebe Kursleiterin,
lieber Kursleiter,

Sie haben sich entschieden, mit der Mappe „Du bist uns nahe“ Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten.

Exerzitien im Alltag sind ein Weg nach innen, gemeinsam in und mit einer Gruppe. Ein wunderbarer Rahmen, um auf Spurensuche nach mehr Leben, Liebe, Glauben zu gehen. Gott zu entdecken, mitten im Alltag. Als Begleiterin und Begleiter haben Sie die Aufgabe, mit diesen Menschen auf ihrem Weg mitzugehen und mit ihnen zu schauen, wo sich Gott suchen und finden lässt. Das ist weit mehr als Organisieren und die Treffen zu leiten.

Vielleicht ist es Ihnen möglich, die Begleitung der ExiA in einem Team oder Tandem durchzuführen, um die Gruppe gut im Blick zu haben und Ihre Erfahrungen auszutauschen. Gerne unterstützen wir Sie auch vor Ort.

Wir laden Sie ein, bereits im Vorfeld Ihre eigenen Weg-Erfahrungen mit der Mappe und den Impulsen zu sammeln. Nehmen Sie sich die Zeit, die Impulse und Übungen schon ein paar Wochen vor dem Kurs für sich selbst zu machen.

Neu Hierzu laden wir Sie zu den Kursleiter-ExiA in der KW 2-7/2022 ein.

<https://bistum-augsburg.de/Bistum/Bischof-Bertram/Bischoefliche-Beauftragte/Geistliches-Leben/Veranstaltungen/Aktuelle-Veranstaltungen>

Für Ihre Aufgabe wünschen wir Ihnen viel Freude, gute und tiefe Gespräche, sowie innere Einkehr.

Gottes Segen und Kraft möge Sie begleiten.

Gerne können Sie sich für Fragen und Unterstützung an Frau Ursula Lobmaier wenden.

(☎ 0821/3166-3302, exerzitien-im-alltag@bistum-augsburg.de)

Anregungen für die Öffentlichkeitsarbeit

Einen Vorschlag für die Innenseite eines Flyers und einen Textentwurf für den Pfarrbrief können Sie aus dem Internet herunterladen:

<https://bistum-augsburg.de/Bistum/Bischof-Bertram/Bischoefliche-Beauftragte/Geistliches-Leben/Exerzitien-im-Alltag/Materialien/Flyer>

Tel. 0821/ 31 66-3301

Fax: 0821/ 31 66-3309

Exerzitien-im-alltag@bistum-augsburg.de

Hintergrundinformationen zu Ignatius von Loyola

<https://bistum-augsburg.de/Bistum/Bischof-Bertram/Bischoefliche-Beauftragte/Geistliches-Leben/Exerzitien-im-Alltag/Fuer-Kursleiterinnen>

Anregungen für Leiter und Leiterinnen der Exerzitien im Alltag: „Damit es gut wird“

„Denn Gott ist es,
der in euch
das Wollen und Vollbringen bewirkt“

Brief an die Philipper 2,13

Falls Sie schon länger Exerzitien im Alltag anbieten, haben Sie wahrscheinlich schon Ihre persönliche „Checkliste“ entwickelt. Für diejenigen, die zum ersten Mal Exerzitien im Alltag anbieten oder dieses Mal mehr für die organisatorischen Dinge zuständig sind, sind diese Anregungen gedacht. Sie sollen unterstützen, „damit es gut wird“.

Organisatorisches

Vorbereitungen

Mit dem Pfarrer und dem Pfarrbüro die Möglichkeiten für Werbung besprechen und einen ungefähren Zeitplan erstellen: Internetseite, Zeitung, Aushang, Verkündigung nach den Gottesdiensten, ...

Schlüssel für den Raum rechtzeitig besorgen, vielleicht muss die Heizung in den kühlen Jahreszeiten kontrolliert werden.
Rechtzeitig da sein, um in Ruhe Stühle aufzustellen, die Mitte herzurichten, selbst zur Ruhe zu kommen, ...

Gestaltung der Mitte

Tuch, Leuchter/Kerze, Bibel, evtl. Blumen, evtl. Symbol für das Treffen.

Die Mitte soll ansprechend sein, aber auch Raum zum „Ausruhen für die Augen“ bieten.

Weniger ist mehr.

→

Raum

Es ist für die Teilnehmer/innen schön, wenn sie in einen fertig vorbereiteten Raum kommen und die Leiter und Leiterinnen sie begrüßen.

Die Mappe

Die Mappe ermöglicht es, bei den einzelnen Treffen immer nur eine Woche mitzugeben. Damit kann der Blick immer auf die einzelne Woche fokussiert werden. Hierzu bitte die Blätter zu Hause trennen und vorbereiten: Textblätter, Bild und Gebetsblatt.

Hinweise für die Begleitung der Gruppe

Bedeutung der Gruppe

Neben dem Weg des/der Einzelnen kommt der Gruppe hohe Bedeutung zu. Das Hören vom Weg der Anderen kann für den persönlichen Weg bestärken, ermutigen, anregen und manches auch korrigieren. Dabei ist es wichtig, über das, was in der Gruppe gesprochen wurde, Diskretion zu vereinbaren. Eingeübt wird in der Gruppe auch, einander nicht nur die eigenen Erfahrungen mitzuteilen, sondern auch die der anderen zu hören. „Alleine, ohne Gruppe, hätte ich vielleicht aufgegeben“, ist bei Exerzitien im Alltag oft zu hören. Das Wort Jesu „*Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind*“ (Mt 18,20) nimmt in der Gruppe Gestalt an.

Die gleichbleibende Gruppe und die Gesprächsregeln

In diesen Exerzitien sollen die Austauschgruppen in derselben Zusammensetzung bleiben. Dadurch kann im Laufe des geistlichen, gemeinsamen Weges über die vier Wochen das Vertrauen zueinander wachsen, eine wichtige Voraussetzung dafür, dass die Teilnehmer/innen sich offen mitteilen können.

Der Austausch geschieht in der Regel als Anhörkreis.

- Alles, was in dieser Kleingruppe gesprochen wird, bleibt im Kreis.
- Jede/r spricht von sich und hört bei den anderen achtsam zu.
- Jede/r teilt so viel mit, wie für sie/ihn stimmig ist.
- Es geht um persönliche Erfahrungen, die nicht falsch oder richtig und deshalb nicht zu bewerten sind. Vorsicht bei gegensätzlichen Wahrnehmungen und Aussagen, die sich in der Anhörrunde ergeben können. Sie dürfen sein.
-
- Dieser Kreis ist keine Diskussionsrunde. Weisen Sie zu Beginn darauf hin, dann können Sie bei der Moderation immer wieder darauf zurückkommen.

- Legen Sie eine feste Zeit für den Austausch fest, so lässt sich auch die Redezeit der Einzelnen gut regeln. Vielredner freundlich stoppen, auch zulassen, wenn jemand in der Runde gerade nichts sagen will.
(Sie können sagen: „Wir sind ... Teilnehmende und haben ... Minuten Zeit. Bitte achten Sie darauf, dass alle zu Wort kommen.“)
- Beachten Sie: In der Gruppe sind Menschen mit unterschiedlichen Prägungen – ermutigen Sie zur Offenheit.
- Im weiteren Verlauf der Exerzitien im Alltag kann es vorkommen, dass jemand mehr Zeit braucht. Dann gilt es zu überlegen, wie dieser Raum gegeben werden kann. Es kann auch viel (etwas) aufbrechen, was nicht in die Gruppe getragen werden kann und dort auch nicht angesprochen werden will. Möglich wären Einzelgespräche, im gegebenen Fall auch der Verweis auf geschulte Geistliche Begleiter oder Beratungsstellen, z.B. die psychologischen Beratungsstellen für Ehe, Familien und Lebensberatung.

Die Gruppeneinteilung

- Ein Weg ist es, den Teilnehmenden selbst zu überlassen, wie sie sich aufteilen wollen. Die Größe der Gruppe (6-8 ist eine gute Zahl) ist vorher festzulegen.
- Es kann eine Hilfe sein, Kriterien anzugeben. So sollten Ehepaare überlegen, ob sie beisammen bleiben oder in getrennte Gruppen gehen wollen. Auch die Zusammensetzung der Gruppe aus Frauen und Männern kann mitbedacht werden.
- Eine andere Weise wäre, dass die Gesprächsleiter/innen sich vorstellen und die Teilnehmenden sich die Leitung auswählen und sich zu der entsprechenden Person dazu stellen. Die Teilnehmenden können dann noch einmal sehen, ob sie in der Gruppe bleiben oder die Gruppe noch einmal wechseln wollen. Auf die Gruppengröße achten.

Das Gruppentreffen

- Die vorgeschlagenen Gruppentreffen sind Anregungen für die Gestaltung. Sie sind auf Grund von Erfahrungen bei Exerzitien im Alltag so zusammengestellt worden. Veränderungen entsprechend Ihrer Gruppensituation können sinnvoll sein.
- Machen Sie sich selbst vertraut mit den Impulsen und Übungen. Nur was Sie selbst kennen und wozu Sie einen Zugang haben, können Sie gut mit innerer Ruhe weitergeben.
- Lassen Sie sich Zeit, warten Sie ruhig immer wieder, bis alle aufmerksam sind, oder bis alle die Blätter eingeordnet haben. Sie schaffen damit eine ruhige Atmosphäre und ermöglichen allen, immer wieder präsent zu werden.
- Seien Sie selbst aufmerksam für die Einzelnen in der Gruppe. Bei angebotenen Übungen schätzen Sie ein, was möglich ist, umsichtig, aber auch mutig!
- Nicht für jeden ist jede Übung oder jeder Impuls passend. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, selbst zu schauen, was für sie gut ist, in der Auswahl und Intensität. Es ist kein Pflichtprogramm.
- Wenn Sie für den Austausch der Erfahrungen in der vergangenen Woche Untergruppen bilden, sprechen Sie vorher mit ihren anderen Leitern und Leiterinnen ab, wie Sie gemeinsam auf die Zeit achten; Wegzeiten beim Zurückkommen einrechnen.
- Impulsfragen für die Austauschrunde z.B.:
Was hat mich diese Woche angerührt?
Was hat sich in mir diese Woche bewegt?
Was möchte ich aus dieser Woche mitnehmen?
Wo habe ich mich schwer getan oder Widerstand empfunden?
Was hat mir geholfen?
- Erlauben Sie sich und der Gruppe Stille, Entschleunigung.

- Manche Teilnehmer/innen können nicht zu jedem Treffen kommen. Es sollte allen in einer Exerziengruppe bewusst sein, dass es sinnvoll ist, die Gruppenabende in dieser Zeit verbindlich einzuplanen.
- Für alle, die aus irgendeinem Grund ein Treffen versäumen, muss geklärt werden, wie er/sie zu den schriftlichen Impulsen für die Woche kommt. Es ist gut, in der Gruppe jemanden zu finden, der die nächsten Wochenblätter mitnimmt. Oder es wird am Anfang vereinbart, dass die Blätter im Pfarrbüro abgeholt werden können. Oder die Wochenblätter werden mit der Post verschickt.

Informationstreffen

Vorbereiten

für die Mitte Tuch, Kerze, evtl. Blumen, Kursmappe, kopierte Lieder, CD, CD-Player

Begrüßung

Überblick über das Treffen

Lied: „Der mich atmen lässt, bist Du“ (CD Nr. 1, S. 13)

Anhörrunde

Kurze Vorstellung der Einzelnen

Mögliche Impulsfrage: Was hat mich gelockt, heute hierher zu kommen?

Oder jede/jeder schreibt auf eine Moderationskarte/Blatt die Buchstaben ihres/seines Namens untereinander und findet in einer kurzen Stille zu jedem Buchstaben ein Wort, das sie/er mit Exerzitien im Alltag, mit Spiritualität, ... verbindet.

Impuls der Kursleitung

- Was sind Exerzitien im Alltag? – Hinführung
Exerzitien im Alltag „sind praktische und einfache Übungen, die die Liebe am Leben halten“ (Kardinal Carlo Maria Martini)
- Ein geistlicher Erfahrungsweg nach Ignatius von Loyola
- Was erwartet mich? (Vorstellung der „Bausteine“, Gebetszeiten, Gruppentreffen, Verbindlichkeit, Diskretion ... usw.)
- Vorstellen der Kursmappe „Du bist uns nahe“
- Organisatorisches (Kosten, Anmeldemodus und Anmeldeschluss)

Raum für Rückfragen

Übung

Einführung:

Eine gute Sitzhaltung ermöglicht Ihnen, wach und präsent zu sein, Ihren Körper wahrzunehmen und auf den Atem zu achten.

Eine Körperwahrnehmungsübung in einer guten Sitzhaltung lässt Sie Körperempfindungen wahrnehmen, ohne sie zu bewerten. Es ist eine gute Übung, zur Ruhe zu kommen, bevor wir 2 oder 5 Minuten in Stille verweilen.

Anleitung zum guten Sitzen und präsent Sein – meinen Leib wahrnehmen, Stilleübung (TN Mappe S. 5-7)

→

evtl. Tagesabschluss (TN Mappe S. 9)

Abschluss

Lied vom Anfang: „Der mich atmen lässt, bist Du“ (CD Nr. 1, S. 13)
Segensgebet

Erste Woche: PRÄSENZ

Einführung in die Woche

Die Überzeugung, dass Gott da ist und dass wir Menschen im Tiefsten unseres Seins immer schon von Gott berührt und umfungen sind, prägt das christliche Bewusstsein. Christliche Existenz ist nichts anderes als der stete Versuch, diese Gegenwart einzuholen und bewusst zu realisieren.

In vielen Formen und auf vielerlei Weise lässt sich die göttliche Gegenwart erfahren und erspüren. Wir kennen die vielen Formen des Gebets, der Schriftbetrachtung, der gottesdienstlichen Feiern, aber auch des gesellschaftlichen und sozialen Engagements, in denen sich uns Gottes Wirklichkeit schenkt. Viele sehen in der Einkehr nach Innen den Raum, in dem die Begegnung mit Gott stattfindet. In den letzten Jahrzehnten ist aber auch die Bedeutung der Körpersinne für das spirituelle Leben wieder mehr entdeckt worden. Auch die Erfahrungen, die wir mit unseren Sinnen machen, sind Wege zur Wahrnehmung Gottes. Die körperliche Wahrnehmung der uns umgebenden Welt kann Weg und Tor sein zur Gottesbegegnung. In der sinnlichen Erfahrung lässt sich Gottes Nähe und Gegenwart spüren.

Es geht in dieser ersten Woche der Exerzitien im Alltag darum, immer mal wieder den beschleunigten Aktivitätsmodus zu unterbrechen, inzuhalten und vom Denken und Handeln zum Wahrnehmen und Spüren zu kommen. Dabei helfen die Sinnesorgane, mit denen wir die gegenwärtige Wirklichkeit wahrnehmen. Die Woche ist so aufgebaut, dass der Fokus zunächst auf die Fernsinne (Sehen, Hören, Riechen), dann auf die Nahsinne (Schmecken, Tasten) gerichtet wird.

Wenn Gott da ist, wenn seine Wirklichkeit jeden Augenblick durchdringt, dann wird seine Nähe erfahrbar in Farben, Formen und Musik, in der Betrachtung des Nachhimmels, seiner Schönheit und Unendlichkeit, im Spüren des eigenen oder eines anderen Körpers, im Geruch und Geschmack der Dinge dieser Welt.

Literaturempfehlung:

Simon Peng-Keller, Überhelle Präsenz. Kontemplation als Gabe, Praxis und Lebensform, Würzburg (echter) 2019.

Simon Peng-Keller (Hg.), Sinnliches Erleben als Weg zur Gottesliebe. Scala divini amoris, Würzburg (echter) 2021.

Gruppentreffen vor der 1. Woche

Vorbereiten

Stuhlkreis, evtl. mit einer gestalteten Mitte mit Kerze, Tüchern, Blumen, Hl. Schrift, Ikone, vielleicht mit Symbolen für die fünf Körpersinne

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Kreuzzeichen

Entzünden der Kerze – Leitung spricht dazu diese oder ähnliche Worte: „Jesus, du bist jetzt in unserer Mitte. Begleite uns, erleuchte uns, wärme uns mit dem Feuer deiner liebenden Gegenwart.“

Lied „Komm herein und nimm dir Zeit“
oder ein anderes geeignetes Lied

Gebet (der 1. Woche):

Gott, geheimnisvoller Grund der Welt,
unsichtbar, unbegreiflich und doch ganz da, ganz nah.
Aus dir lebt alle Welt, sie ist in dir, du beschenkst sie in jedem
Moment mit Sein und Leben. Du bist in allem, gibst allem Anteil
an deiner Schönheit und Güte, an deiner Wahrheit und Ewigkeit.
Und wunderbar hast du mich gemacht, harmonisch gestaltet,
hast mich beschenkt mit Geist und Kraft, Leib und Seele, mit
Fähigkeiten und Möglichkeiten.
Ich bitte dich um Licht und Farben für meine Augen,
um Musik und Worte für die Ohren,
um Wohlgeruch für meine Nase.
Schenke Geschmack und Würze für meine Zunge,
Gespür und Berührung meinen Händen.
Gib alles mir, was mich näher zu dir und deiner Gegenwart führt,
der du bist und warst und bleibst in Ewigkeit.
Amen.

Vorstellungsrunde

Was hat mich zur Teilnahme an den ExiA motiviert?
Was erhoffe ich mir von diesen ExiA?

→

Informationen und Hinweise zu den ExiA

(je nach Kenntnisstand der Teilnehmerinnen und Teilnehmer)

Lied „Der mich atmen lässt, bist du“ (CD Nr. 1, S. 13)

Vorstellung des Themas der ExiA und der 1. Woche

Vgl. dazu die Einführung in die erste Woche (S. KL-13)

Die sinnliche Dimension unseres Glaubens wird in vielen Texten der Bibel deutlich. Heute wollen wir uns einem Text der Bibel nähern mit Hilfe einer#

Phantasiereise: nach Johannes 12,1-3 (s. S. KL-17)

Bitte langsam lesen, mit vielen Pausen. Wichtig ist, sich in die Situation innerlich hineinzufinden und sie mit allen Sinnen zu durchleben.

danach: Austausch über das Erfahrene

Austeilen und Erläuterung der Unterlagen

Rückfragen

Abschluss

Den Tag in Gottes Hände legen (Tagesrückblick)

Ich werde still und nehme mich in meinem Leib wahr.

Ich schaue zurück auf meinen Tag.

Ich kann die Stunden an mir vorüberziehen lassen, die Orte, an denen ich gewesen bin, die Menschen, denen ich begegnet bin.

Was bewegt und berührt mich jetzt?

Worüber freue ich mich? Was ist mir gelungen?

Was wurde mir geschenkt?

Was schmerzt mich? Was ärgert mich? Woran leide ich?

Was jetzt da ist, darf ich ins Gebet vor Gott bringen:

als Lob, Dank, Bitte, Klage.

Ich kann auch im Schweigen verweilen.

Am Abend dieses Tages bin ich vor dir, Gott.

Ich lege meinen Tag, meine Zeit, mich selbst in deine Hände, mit allem, was ich erlebt habe ...

...

...

Segensgebet

Gott, deine Liebe trägt und hält mich.
Ich übergebe mich dir in dieser Nacht,
die mich einhüllt und bedeckt.
In deiner Geborgenheit kann ich sicher ruhen.
So segne mich und meine Lieben,
du, ewiger Gott,
der du Vater und Mutter bist,
Bruder und Freund,
heilige Geistkraft
heute und morgen.
Amen.

Lied „Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott“ (GL 453) oder ein anderes geeignetes (Segens-)Lied

Bibelphantasiereise nach Johannes 12,1-3

„Sechs Tage vor dem Paschafest kam Jesus nach Betanien, wo Lazarus war, den er von den Toten auferweckt hatte. Dort bereiteten sie ihm ein Mahl; Marta bediente und Lazarus war unter denen, die mit Jesus bei Tisch waren. Da nahm Maria ein Pfund echtes, kostbares Nardenöl, salbte Jesus die Füße und trocknete sie mit ihren Haaren. Das Haus wurde vom Duft des Öls erfüllt.“

Mit diesen oder ähnlichen Worten werden die TN in eine Phantasie-
reise geführt:

Ich lade Sie ein, in einer aufmerksamen und entspannten Weise auf dem Stuhl Platz zu nehmen.

Wenn Sie wollen, können Sie die Augen schließen.

Nehmen Sie Ihren Atem bewusst wahr. Nehmen Sie wahr, wie die Luft durch Ihre Nase streicht.

Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Brustkorb beim Atmen hebt und senkt.

Spüren Sie, wie sich Ihr Bauchraum beim Atmen weitet und senkt.

Nehmen Sie Ihren Körper wahr. Spüren Sie, wo Sie auf dem Boden aufliegen, wo Sie in Berührung zur Sitzfläche sind. Spüren Sie den Kontakt zum Boden.

Sie brauchen jetzt nichts zu leisten. Sie dürfen einfach da sein. Sie dürfen sich entspannen.

Wenn Sie wollen, dürfen Sie nun eine biblische Phantasiereise erleben.

Wir reisen ins Land Israel, 2000 Jahre zurück zur Zeit eines Wanderpredigers und Wunderheilers, genannt Jesus, der ziemlich viel Aufsehen erregte.

Wenn der Ton der Klangschale verklingt, sind wir dort. – *Klingschale*

Ich liege auf einem Polster, auf der linken Seite, auf meinen linken Arm gestützt. Ich liege bequem; ich weiß, hier findet ein Festmahl statt. Es gilt Jesus, dem großen Prediger und Heiler, dem ich schon eine Weile als Schülerin oder Schüler folge. Ich wurde miteingeladen in das Haus der guten Freunde von Jesus. Lazarus liegt auch zu Tisch, seine fleißige Schwester Marta und einige andere bedienen und tragen die köstlichen Speisen auf.

→

Ich fühle mich rundum wohl, angenehm müde von einem langen Tag der Wanderschaft, gut versorgt, es ist angenehm warm. Ich kann einfach da sein, muss nichts leisten, kann mich ganz hingeben den vielen Eindrücken, die ich empfangе. –

Das gedämpfte Licht im Raum rührt von einigen Öllampen her. Mein Blick ruht auf der gedeckten Tafel, wo sich Brotfladen türmen, Käse, Feigen, Datteln, Granatäpfel, Melonen, Nüsse. Mir gegenüber liegt Jesus, ins Gespräch vertieft mit seinem Sitznachbarn. –

Ich kann das Murmeln und Summen vieler Gespräche im Hintergrund hören. In einem Winkel des Raums sitzt eine kleine Musikgruppe, von der sanfte Töne her wehen. Ich kann eine Rohrflöte mit ihrer wellenartig an- und abschwellenden Melodie, eine rhythmusgebende Pauke und eine begleitende Leier unterscheiden. –

Hin und wieder nehme ich einen Bissen zu mir und genieße den Geschmack von frisch gebackenem Fladenbrot, von Käse und von dem guten Wein, der hier gereicht wird. –

Auf einmal kommt Unruhe auf. Zur Tür kommt Maria herein, eine der Gastgebereschwestern. Sie holt ein kleines Alabasterfläschchen hervor, bricht den Flaschenhals und kniet sich zu Füßen Jesu nieder. Sie lässt eine ölige bernsteinfarbene Flüssigkeit auf Jesu Füße träufeln und sofort steigt ein ungemein intensiver und wohlriechender Duft auf und erfüllt den ganzen Raum mit seiner Kraft. Sie massiert sanft das Öl in die Haut des Gastes ein und trocknet hinterher die Füße mit ihrem langen Haar. –

Ich vergegenwärtige mir noch einmal die Situation im Raum, die vielen Sinneseindrücke. Ich verweile bei dem, was mich besonders berührt, noch einen Augenblick. –

Gleich ertönt die Klangschale. Dann machen wir uns auf die Rückreise.

Klangschale

Nun sind wir wieder da, im Hier und Jetzt.

(Die KL kann Ort und Tag benennen, in der sich Gruppe gerade befindet.)

Nehmen Sie sich Zeit, in Ruhe hier anzukommen, in Ihrer Person, hier in diesem Saal/Raum in ...

Zweite Woche: Begegnung

Einführung in die Woche

Es sind Begegnungen, die unser Leben lebendig machen. Begegnung prägen unser ganzes Leben. Manchmal sind es die kurzen, zufälligen, scheinbar flüchtigen Begegnungen, die uns ein Leben lang in Erinnerung bleiben.

Die Bibel ist ein Buch, das von Begegnungen der Menschen mit Gott erzählt. Man könnte in dieser Woche jede Bibelstelle lesen.

Im Alten Testament sind es die Begegnungen mit dem einen Gott, die aufbrechen lassen, in Bewegung bringen. Es sind Begegnungen, die von einer unfassbaren Zuneigung und Liebe Gottes erzählen.

Jesus wandert von Dorf zu Dorf, und immer sind es Begegnungen mit Menschen. Die einen folgen Jesus nach, die anderen bleiben berührt, angerührt zurück, und wir hören nichts mehr von ihnen und doch haben alle Begegnungen Spuren im Leben der vielen hinterlassen – nicht nur damals. Es sind Begegnungen, die Ansehen geben, die Wachstum ermöglichen, die einen neuen Blick geben.

Es sind Begegnungen, die oft ganz überraschend geschehen und eine Veränderung auslösen. Hin zu mehr Lebendigkeit, Freiheit und Verantwortung.

Und immer liegt es an uns Menschen, ob wir uns auf diese Begegnungen einlassen und dem Lebensbejahenden, zur Freiheit führenden Gott Raum geben in unserem Da-Sein. Eine Atempause, in der Gott selbst wirken kann.

Diese Woche lädt ein, Begegnung mit Gott, uns selbst und dem Nächsten in der Schöpfung zuzulassen, einen kleinen Zwischenraum zu geben, damit diese Begegnungen stattfinden können.

In der Enzyklika *Laudato si* von Papst Franziskus heißt es:

„Das Universum entfaltet sich in Gott, der es ganz und gar erfüllt. So liegt also Mystik in einem Blütenblatt, in einem Weg, im morgendlichen Tau, im Gesicht des Armen. Das Ideal ist nicht nur, vom Äußeren zum Inneren überzugehen, um das Handeln Gottes in der Seele zu entdecken, sondern auch, dahin zu gelangen, **ihm in allen Dingen zu begegnen.**“

Gruppentreffen vor der 2. Woche

Vorbereiten

Stuhlkreis, evtl. mit einer gestalteten Mitte mit Kerze, Tüchern, Blumen, Hl. Schrift, Ikone

Vorüberlegung der Kursleitung:

Ist die im folgenden beschriebene Begegnungsübung möglich?

Bei Online-Gruppen, bei Gruppen mit Sehheinschränkungen, etc. ist es kaum möglich. Wenn diese Übung entfällt, kann der Bibeltext etwas mehr Raum bekommen.

Entscheiden Sie bitte, auch spontan und prozessorientiert bei der Veranstaltung, ob für die Bibelarbeit nach der Begegnungsübung noch Raum ist.

Die Bibelstelle ist am 3. Tag die Tagesstelle, das heißt, dass dieser Impuls nicht verloren geht. Weniger kann auch mehr sein.

Begegnungsübung:

Je nach Raum und Gruppengröße muss diese Übung individuell angepasst werden. Es geht darum, mit dem Blick in Begegnung zu kommen.

*Stehen die Stühle weit genug auseinander (ca. 1-1,5 m), kann die Übung mit der/dem unmittelbaren Nachbar*in ausgeführt werden. Eine weitere Möglichkeit ist, dass jede*r zweite mit ihrem/seinem Stuhl sich in den Kreis setzt und nach außen blickt und die Menschen im äußeren Kreis vielleicht noch ein Stück nach außen rutschen.*

Begrüßung

Lied der 1. Woche (CD Nr. 1, S. 13)

Stilleübung

Anleitung zum guten Sitzen und zur Leibwahrnehmung (vgl. TN S. 5/6)

Austausch in Gruppen

Einführung in die Thematik der 2. Woche

Mit meinem Da-Sein der ersten Woche Begegnungen wagen. Gott zu begegnen. Dazu lädt uns diese Woche ein.

→

Annäherung ans Thema:

Ich nehme mir eine Minute, um ganz bei mir zu sein. Ich kann dabei die Augen schließen. Ich gehe mit einem Atemzug in mein Inneres.
(Stille – 1 Minute)

Ich spüre nach:

„Was verbinde ich mit Begegnung?“ (Zeit zum Nachspüren lassen)

„Welche Begegnungen fallen mir spontan ein?“ (Zeit zum Nachspüren lassen)

„Wie nehme ich Begegnung wahr?“ (Zeit zum Nachspüren lassen)

Austausch (optional)

Begegnungsübung: (optional)

Die Kursleitung leitet entsprechend der Raumgröße und den Gegebenheiten die Sitz- bzw. Stehhaltung ein und bittet die Teilnehmenden, noch keinen Blickkontakt zueinander aufzunehmen.

Anleitung der Übung

- Ich schließe die Augen und halte eine kurze Stille, mit drei vier Atemzügen, und komme ganz bei mir an.
- Ich öffne die Augen und suche mit meinem Blick die Begegnung meines Gegenübers. (KL spricht erst nach einer Pause weiter)
- Ich schließe die Augen und nehme diese Begegnung wahr. (genügend Zeit lassen)
- Öffne die Augen und verabschiede Dich mit Deinem Blick. (Kurze Pause)
- Gehe mit Deinem Gegenüber in den Austausch. Wie ging es mir mit Dir in der Begegnung? Was habe ich wahrgenommen?
- Jede und Jeder kehrt an den Platz zurück.
- Wer möchte, kann ein oder zwei Wahrnehmungen im Plenum teilen.

→

Abschluss der Übung

„Alles beginnt mit der Sehnsucht“, so formuliert es Nelly Sachs.

Ich kenne die Sehnsucht, nach Begegnung,
die Sehnsucht nach einem „DU“,
die meine Seele berührt,
die mein Innerstes anrührt,
die mich in Resonanz mit mir selber bringt,
die mich über mich selbst hinauswachsen lässt.
die mich in Beziehung bringt mit einem Du.

Lied „Du bist die Freude unter den Menschen“ (CD Nr. 2, S. 33)

Überleitung

Die Bibel ist ein Buch von Begegnungserzählungen zwischen Gott und Mensch. Gott ist beständig und verlässlich da. Mit einem bedingungslosen Ja wartet er darauf, dass wir die Begegnung zulassen, dass wir dazu bereit sind. (s. S. KL-19)

Bibelstelle: (optional)

Teilen wir heute eine Begegnungs-Erzählung aus dem neuen Testament miteinander.

Wir hören den Text heute sehr langsam.

Die Kursleitung liest langsam vor, mit Pausen. Der Text wird nicht ausgeteilt. Es geht um ein Hören von Begegnung.
(Der Text ist am 3. Tag der 2. Woche abgedruckt)

*Und sie kommen nach Bethsaida.
Da trägt man ihm einen Blinden herbei
und bittet ihn, den zu berühren.
Und er ergriff die Hand des Blinden
und führte ihn hinaus vor das Dorf;
da spie er ihm auf die Augen,
legte ihm die Hände auf und fragte ihn:
Siehst du etwas?
Er begann zu sehen;
er sprach:*

→

*ich sehe die Menschen,
als sähe ich Bäume umhergehen.
Daraufhin legte er ihm nochmals die Hände auf,
auf seine Augen,
und er wurde klarsichtig
und war wieder hergestellt
und sah weithin alles.*

Markus 8,22-25
Übersetzung Folker Siegert

Einladung zum Nachspüren.

Welches Wort oder welcher Teilsatz ist mir bei diesem Hören im Gedächtnis geblieben?

Ich schließe die Augen für ein paar Atemzüge.

Das Wort, das sich zeigt, teile ich mit der Gruppe.

Alternative 1 – wenn die Begegnungsübung ausfiel:

Ich stelle mich in das Geschehen des Textes

Ich stelle mir vor, ich bin einer der Menschen, die den Blinden bringen und beobachte das Geschehen. Oder ich selbst bin der oder die Blinde.

Die Kursleitung liest den Text wieder langsam wie oben beschrieben.

Alternative 2:

Bibelteilen; jede und jeder hat den Schrifttext vor sich.

Erstes Lesen durch KL und Hören der TN, Teilen von dem, was anspricht, zweites Lesen und Hören.

Austeilen der Unterlagen für die zweite Woche

Segensgebet

Ein begegnender Segen.

Der Herr segne dich und behüte dich. Der Herr lasse sein Angesicht über dich leuchten und sei dir gnädig. Der Herr wende sein Angesicht dir zu und schenke dir Frieden.

Numeri 6,24-27

Dritte Woche: NÄHE und DISTANZ

Einführung in die Woche

Gott ist da und er ist nahe – das ist die zentrale Überzeugung des gläubigen Christen. Es ist der Glaube an den Gott, der sich dem Mose als der „Ich bin“ (Exodus 3,14) offenbart hat und der als der „Immanuel“ (Matthäus 1,23), der „Gott mit uns“ (Matthäus 28,20), in die Welt gekommen ist. Er ist es, der mit seinem Volk zieht (vgl. etwa Exodus / 2. Mose 13,21f.), der im Allerheiligsten mitten in seiner Stadt Wohnung nimmt (vgl. 1. Könige 9,3), der sich in Menschengestalt berühren lässt (vgl. Philipperbrief 2,7), der im Heiligen Geist uns erfüllt (vgl. Apostelgeschichte 2,4) und uns näherkommt als wir uns selbst (vgl. Augustinus conf. III 6,11).

Zugleich wird er aber auch immer wieder als der Abwesende (vgl. Psalm 22,2), der schmerzlich Vermisste (vgl. Johannes 11,21), der sehnsüchtig Erwartete (vgl. den Gebetsruf „Marána tha“ – „Komm, Herr!“ in 1. Korinther 16,22; Offenbarung 22,20), der sich Entziehende (vgl. Numeri 14,39-45), der auf sich warten Lassende (vgl. Psalm 90,13) erfahren.

„Ich bin, der ich bin“ sagt Gott, und damit ist nicht nur seine zugesagte Nähe gemeint, sondern auch seine Unverfügbarkeit, seine Freiheit und Souveränität. Gott entzieht sich dem Zugriff, Gott ist der Heilige – Gott ist Gott.

In dieser dritten Woche des Exerzitienwegs spüren wir dieser Spannung von Nähe und Distanz nach, wir gehen den Erfahrungen nach, die wir und viele vor uns machen und gemacht haben, Gottsucher, Zweifler, Menschen, die sich ausstrecken nach dem Geheimnis Gottes und rufen: „*Ich glaube, hilf meinem Unglauben!*“ (vgl. Markus 9,24).

Gruppentreffen vor der 3. Woche

Vorbereiten

Stuhlkreis, evtl. mit einer gestalteten Mitte mit Kerze, Tüchern, Blumen, Hl. Schrift, Ikone

Begrüßung

Kreuzzeichen

Entzünden der Kerze – Leiterin oder Leiter spricht dazu diese oder ähnliche Worte: „Jesus, du bist jetzt in unserer Mitte. Begleite uns, erleuchte uns, wärme uns mit dem Feuer deiner liebenden Gegenwart.“

Lied der zweiten Woche (CD Nr. 2, S. 33)

Gebet

Gott, du bist nahe.

Du erstreckst dich in die Tiefen der Sternenträume,
die von deiner Schöpfungskraft durchdrungen sind.

Du strahlst dein Licht in diese Welt.

Du umgibst mich wie die Luft, die ich atme.

Du bist wie das Blut, das meinen Körper durchströmt
und die innersten Fasern meines Daseins erfüllt.

Wenn meine Augen auch blind sind für dich und
deine Gegenwart.

Wenn deine Stimme meine Ohren nicht erreicht.

Wenn der Geschmack des Lebens fad wird und
sich alles verschließt vor dir –

berühre mein Herz, sprich dein lösendes Wort,

öffne meine Augen, dass ich spüre und höre und erkenne:

Du bist da!

Stilleübung – Rückblick

Anleitung zum guten Sitzen und zur Leibwahrnehmung (vgl. TN S. 5/6).
Nach einer Weile des stillen Daseins vor Gott führt der/die Leiter/-in
noch einmal zu den Stationen der vergangenen Woche.

→

Austausch in Kleingruppen

Wie erging es mir in der zweiten Woche?

Lied „Herr, unser Herr, wie bist du zugegen“, Strophen 1-3 (GL 414)
oder ein anderes Lied

Übung

Wir stellen uns für eine Minute im Kreis nah zusammen, schauen uns an, berühren uns (fassen uns an den Händen), spüren die Nähe. Dann gehen wir für eine Minute auseinander, jeder sucht sich im Raum einen Platz, abgewandt von den anderen, spürt die Distanz. Wir kommen zurück zu unserem Platz. Jede/jeder darf sagen, welche Empfindungen er/sie dabei hatte.

Alternative Übung für Corona und online

Die TN erhalten ein rundes Blatt Papier oder legen sich ein eigenes zurecht. (s. PP)

In einer Stilleübung spüren die TN nach, wo Sie in der vergangenen Woche, Tag, Nähe und Distanz erlebt haben.

Es ist die Spannung zwischen Nähe und Distanz, die unser Leben bestimmt.

So ist unser Leben

So ist unsere Wirklichkeit

Gerade auch jetzt in der Pandemie.

Ich lade Sie ein, das blaue Blatt zu nehmen,

sich Zeit zu nehmen und dem nachzuspüren,

wo ich in der letzten Woche, in der letzten Zeit, vielleicht auch „nur“ heute

Nähe und Distanz erlebt habe.

Mit Symbolen, Wörtern, Farben kann ich dies auf meinem Blatt malen.

Ich biete Ihnen Meditations-Musik an – wenn Ihnen das heute Abend nicht gut tut, drehen Sie den Lautsprecher aus.

Ich bin ganz bei mir, ich gehe mit dem Atem in meine Mitte.

Ich spüre nach, welche Erfahrungen zu Nähe und Distanz sich mir zeigen.

Abschluss nach ca 5 Minuten:

Was ist mir wichtig geworden? Ich schreibe es mit einem Satz auf das Blatt.

Evt. Austausch

Vorstellung der 3. Woche

Vgl. dazu die Einführung in die dritte Woche (S. KL-24)

Rückfragen

Abschluss

Lied „Du bist so fern. Du bist so nah“ (CD Nr. 3, S. 52)

Körpergebet

Ich stehe, spüre den Boden unter meinen Füßen.

Ich richte mich auf nach oben, stehe aufrecht.

Getragen von der Erde – ausgerichtet zum Himmel – so stehe ich.

Eingespannt zwischen Erde und Himmel ist mein Leben, ist meine Wirklichkeit.

Ich sammle mich und falte meine Hände.

Ich stehe, Gott, vor dir und du, Gott, stehst zu mir.

Ich forme eine Schale und halte sie zur Mitte.

Ich bin bereit zu empfangen und zu geben.

Dankbar will ich annehmen, was mir geschenkt wird.

→

Ich breite meine Arme aus nach links und rechts.
Ich spüre die Spannung und nehme wahr, dass ich mit meinem Körper
die Form eines Kreuzes bilde. Das Kreuz ist Teil meines Lebens.

Ich will die Spannungen in meinem Leben als Herausforderungen zum
Reifen und Wachsen annehmen.

Ich strecke meine Hände nach oben und drücke meine Sehnsucht
nach MEHR, nach Leben in Fülle, nach Gott aus.
Von IHM empfangen ich Leben, Kraft und Liebe.

Ich kreuze die Arme vor der Brust und verneige mich.
Ich verneige mich, Gott vor dir, und vor dir in allen Geschöpfen.

nach Sr. Judit Nötstaller

Segensgebet

Gott, du bist nahe, ob wir wachen oder schlafen.
Bei dir kommt unsere Seele zur Ruhe.
In dir sind wir geborgen
wie ein Kind im Arm seiner Mutter oder seines Vaters.
Bleibe bei uns und segne uns und alle, mit denen wir
verbunden sind!
Im Namen des Vaters und des Sohnes und des
Heiligen Geistes.
Amen.

Vierte Woche: ERKENNEN

Einführung in die Woche

Im Alten, wie im Neuen Testament steht *erkennen* meistens für das *Erkennen Gottes* und dass Gott erkannt werden will (zum Beispiel Exodus 16,12; Deuteronomium 4,35; Jesaja 52,6), auch wenn unser menschliches Erkennen begrenzt ist.

Theres Spirig-Huber und Karl Graf arrangieren in ihrem Buch „Mit Charme gewinnen – kämpfend vorangehen“ ein Gespräch zwischen Teresa von Ávila und Ignatius von Loyola, die sich im wirklichen Leben nicht begegnet sind.

In diesem fiktiven Gespräch ergibt sich ein Erkennen im Geist, ein Austausch über ihr Gewordensein in der Unterschiedlichkeit ihrer Biografien und gleichzeitig in der Gemeinsamkeit Ihres Suchens und Erfahrens der Gottesbeziehung.

So freut sich Teresa über die Aufmerksamkeit, mit der Ignatius auf ihr Herzensanliegen, das kontemplative innere Gebet eingeht und Ignatius staunt, dass sie sich bei durchaus gemeinsamen Themen so unterscheiden durch Herkunft und Geschlecht. Er ist berührt von den Bildern Teresas im Buch „Die innere Burg“, und fühlt sich ihr verbunden. Das ist eine schöne Vorstellung, denn so etwas wünschen sich viele Menschen: dass sie jemanden erkennen, mit dem oder der sie ihre innersten Erfahrungen teilen können, ein Erkennen im Geist!

Das Thema dieser Woche „Erkennen“ schließt an das Thema „Nähe und Distanz“ an. Auch das Erkennen hat diese beiden Dimensionen. In der Bibel steht das Wort *Erkennen* auch für das leibhaftige Erkennen, die sexuelle Begegnung. Gleichzeitig braucht Erkenntnis auch Abstand, den Überblick, eventuell auch den Rückblick auf ein Geschehen, um aus dem Erlebten eine Erfahrung werden zu lassen.

Wir sehnen uns danach, nicht allein zu sein, im Wesen erkannt und angenommen zu werden und dies auch anderen Menschen geben zu können.

Unser Glaube und unsere Hoffnung liegen darin, dass wir von Gott erkannt werden, unverhüllt und ganz: „*Herr, du hast mich erforscht und kennst mich. Ob ich sitze oder stehe, du kennst es. Du durchschaust meine Gedanken von fern.*“ (Psalm 139,1.2)

→

Erkennen kann sich entfalten im Kennen-Lernen, im Wahr-Nehmen und Sein-Lassen. Im Erkennen kann auch Erschrecken liegen und Ankommen bei sich und dem/der Anderen.

Für uns gibt es eine Grenze des Erkennens: *„Jetzt schauen wir in einen Spiegel und sehen nur rätselhafte Umrisse, dann aber schauen wir von Angesicht zu Angesicht. Jetzt ist mein Erkennen Stückwerk, dann aber werde ich durch und durch erkennen, so wie ich auch durch und durch erkannt worden bin.“* (Erster Korintherbrief 13,12) und *„Dann sagte er (Mose): Lass mich doch deine Herrlichkeit schauen! [...] Wenn meine Herrlichkeit vorüberzieht, stelle ich dich in den Felspalt und halte meine Hand über dich, bis ich vorüber bin. Dann ziehe ich meine Hand zurück und du wirst meinen Rücken sehen. Mein Angesicht kann niemand schauen.“* (Exodus 33,18.22-23).

Gruppentreffen vor der 4. Woche

Vorbereiten

Mitte mit Kerze

Das Blatt mit dem Lied „Wes Geistes Kind seid ihr?“ entweder extra kopieren, oder aus der Textsammlung der vierten Woche herausnehmen

Begrüßung

Kreuzzeichen

Entzünden der Kerze

Lied der dritten Woche: „Du bist so fern, du bist so nah“ (CD Nr. 3, S. 52)

Stilleübung

Anleitung zum guten Sitzen und zur Leibwahrnehmung (vgl. S. 5/6).
Nach einer Weile des stillen Daseins vor Gott führt der/die Leiter/-in noch einmal zu den Stationen der vergangenen Woche.

Austausch in Kleingruppen

Wie erging es mir in der dritten Woche?

Annäherung an das Thema der vierten Woche ERKENNEN

Liedbetrachtung

Hören des Liedes „Wes Geistes Kind seid ihr?“ (CD Nr. 5, S. 72)
Text austeilen und nochmal hören

Welche Frage im Liedtext spricht mich gerade an?

In welcher Weise bin ich gerade als Jünger / Jüngerin Jesu unterwegs?

Worin zeigt sich bei mir gerade am deutlichsten das Wirken des Geistes Jesu?

Kurze Stille für die persönliche Betrachtung

In einer Austauschrunde kann jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer die Zeile/Strophe, die sie / ihn gerade anspricht, nennen und noch etwas dazu sagen.

Zum Abschluss kann das Lied noch mal angehört werden, bzw. auch mitgesungen werden.

Vorstellung der Vierten Woche

Möglichkeit für Nachfragen

Lied: „Gott brich uns're Verstocktheit auf“ (CD Nr. 4, S. 71)
(Hören und/oder mitsingen)

Segensgebet (Gebet der Woche)

Gott Du schaust uns an und erkennst uns -
wie wir geworden sind, die wir heute sind.
Du siehst auch unser Bild, das wir von uns haben.
Du siehst auch, was wir vor der Welt verbergen.

Alles wird sichtbar vor Dir – entblößt und entborgen.
Wir müssen uns nicht fürchten vor Deinem Blick:
Wir sind gewollt, erkannt und geliebt.
Wir sind nicht allein.

Bleibe bei uns und segne uns und alle, mit denen wir verbunden sind!
Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.
Amen.

Verabschiedung

Fünfte Woche: MITGEHEN

Einführung in die fünfte Woche

Dass Menschen mit uns gehen und wir mit anderen Menschen mitgehen können, ist eine prägende Erfahrung von klein auf. Dabei schwingt im Wort „mitgehen“ neben der leiblichen Dimension immer schon die Bedeutung von Anteil nehmen, Sorge tragen und zustimmen können mit: Das erfahren wir in Freund- und Partnerschaften, aber auch im gemeinsamen gesellschaftlichen, politischen und religiösen Engagement.

In und hinter dieser Grunderfahrung leuchtet für jüdisch-christlich geprägte Gläubige Gott als ein Mit-Gehender auf, der sowohl im Leben des Einzelnen wie auch des ganzen Volkes als persönlicher, (leidenschaftlich) anteilnehmender, fürsorgender Gott wahrgenommen wird. Aus den vielen Beispielen, die sich in der Hl. Schrift finden, seien für das Alte Testament die Zusage an Jakob (Genesis 28,15) und der Auszug Israels aus Ägypten (vgl. dazu besonders Exodus 13,21-22: Wolkensäule – Feuersäule; Exodus 16 und 17: Wachteln, Manna und Wasser) stellvertretend für viele weitere genannt.

Im Neuen Testament geht Jesus zu den Menschen (Markus 3,20) und mit ihnen mit (Lukas 7,6), um ihnen die Frohe Botschaft zu verkünden und sie zu heilen. In der Emmauserzählung zeigt sich der Auferstandene als anteilnehmender Mit-Geher in der Auslegung der Schrift und im Brotbrechen (Lukas 24,13-35).

Die Apostelgeschichte berichtet, wie der Geist Gottes im wahrsten Sinn des Wortes die Apostel dazu bewegt, wie Jesus zu und mit den Menschen zu gehen (vgl. dazu besonders Apostelgeschichte 8,26-40: Philippus und der Äthiopier und Apostelgeschichte 10: Petrus und der Hauptmann Kornelius).

Für diejenigen, die heute mit Jesus gehen (eigentlich: in seiner Nachfolge hinter ihm hergehen), gilt dasselbe. So will die letzte Exerzitienwoche dazu beitragen, im eigenen Leben das Mit-Gehen Gottes (neu) zu entdecken und die Bereitschaft vertiefen, sich für und mit anderen Menschen im Sinne Jesu zu engagieren im Vertrauen darauf, dass er mit uns ist „*alle Tage bis zum Ende der Welt.*“ (Matthäus 28,20)

Gruppentreffen vor der 5. Woche

Vorbereiten

Mitte: Tuch, Kerze, Hl. Schrift; für den späteren Einsatz evtl. zusätzlich vier Tücher in verschiedenen Farben, vier Karten mit Stichworten zur Kennzeichnung der vier Abschnitte der Emmausgeschichte (siehe Anlage), Seil oder Kordel

Unterlagen für die 5. Woche

CD und CD-Player

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Lied der 4. Woche (CD Nr. 4, S. 71)

Stilleübung und Austausch über die vierte Woche

Anleitung zum guten Sitzen und zur Leibwahrnehmung (vgl. TN S. 5/6)

Einführung in die Thematik der letzten Woche „Mitgehen“

Von der menschlichen Grunderfahrung zur Emmauserzählung, der bewegten und bewegenden „Mitgeh-Geschichte“ des Neuen Testaments (S. KL-31)

Schrifttext:

Lukas 24,13-35 ignatianisch betrachten („Schauplatz bereiten“):

- Vorlesen des Evangelientextes.
- Die vier Abschnitte der Emmausgeschichte (TN S. 96f) am Boden mit Tüchern und (oder nur) mit den Stichwortkarten kenntlich machen.
- TN wählen aus, zu welcher Szene es sie hinzieht, stellen sich dann schweigend zu der jeweiligen markierten Stelle und nehmen nach einiger Zeit des Nachspürens ihre Plätze wieder ein.
- L verbindet die einzelnen Punkte mit der Kordel und zeigt den Weg auf, der sich als Kreis schließt: Wir können im Leben diesen Weg immer wieder aufs Neue gehen und zu einem anderen Zeitpunkt einen anderen Standpunkt wählen.

→

Alternative bei virtueller Durchführung des Treffens:

- Vorlesen des Evangelientextes.
- L zeigt die vier Abschnitte mit den Stichwortkarten auf.
- TN ordnen sich entsprechend zu und haben Zeit, ihre Gedanken zur gewählten Szene nachklingen zu lassen.
- KL erläutert: Wir können im Leben diesen Weg immer wieder aufs Neue gehen und zu einem anderen Zeitpunkt einen anderen Standpunkt wählen.

Alternative:

Bildbetrachtung „Gang nach Emmaus“, Farbholzschnitt von Thomas Zacharias (TN S. 99)

Der Schrifttext kann in diesem Fall auch zum Abschluss der Bildbetrachtung vorgelesen werden.

Austeilen der Unterlagen für die 5. Woche

Raum für Rückfragen

Absprachen zum Abschlusstreffen

Das Abschlusstreffen kann nach demselben Schema wie die anderen Treffen aufgebaut sein; es sollte einen Austausch zum ganzen Kurs enthalten (Hinweis auf die Auswertungsblätter). Die Auswertung kann auch im Rahmen eines Gottesdienstes erfolgen.

Lied: „Miteinander gehn, zueinander stehn“ (CD Nr. 7, S.91)

Abschlussgebet

Gebet für jeden Tag*: „Auferweckter Herr ...“ (S. 89) gemeinsam beten

Segen und Verabschiedung

***Hinweis**

Der Satz im Gebet von Paul Ringseisen „... wenn wir untereinander unsere Not ausreden“ könnte dahingehend missverstanden werden, sich die Not auszureden. Das Wort „ausreden“ ist hier im Sinn von „aussprechen (lassen)“ zu verstehen.

Quellenangaben

Schrifttexte

Alle Bibelzitate sind, soweit nicht anders vermerkt, der Einheitsübersetzung entnommen.

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift

© 2016 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten.

Folker Siegert in: Synopse der ältesten Evangelientexte am Leitfaden der beiden Johannes-Quellen (SQ, PB), www.uni-muenster.de

Literarische Texte

- S. 9 Carlo M. Martini / Georg Sporschill, Jerusalemer Nachtgespräche, Über das Risiko des Glaubens
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau ⁵2010, S. 101
- S. 19 Papst Franziskus, Enzyklika „Laudato si“, 2015, 233
- S. 22 <https://gutezitate.com/autor/nelly-sachs>
- S. 29 Karl Graf und Theres Spirig-Huber, Mit Charme gewinnen – kämpfend vorangehen, Teresa von Ávila und Ignatius von Loyola im Gespräch über Geschlecht und Spiritualität, Ignatianische Impulse 87, Echter Verlag Würzburg 2020

Herausgeber: Bischöflicher Beauftragter für Geistliches Leben
Exerzitien im Alltag, Krippackerstr. 6, 86391 Stadtbergen
Tel 0821/31 66-3301, Fax -3309
exerzitien-im-alltag@bistum-augsburg.de

Beratung und fachliche Unterstützung für die Bearbeitung für **blinde und sehbehinderte Menschen**: Carolin Aumann, Referentin

Die Übertragung in **Leichter Sprache**: Sabine Leitl, Gemeindereferentin, Erzbischöfliches Ordinariat München und Freising, Ressort 4, Seelsorge und Kirchliches Leben, Abteilung: Pastoral Menschen mit Behinderung