



Kursleitung



BISTUM AUGSBURG

Herausgeberin

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

Erarbeitet von

Mechtild Enzinger, Pastoralreferentin
Dr. Daniel Esch, Diakon
Heidi Esch, Pastoralreferentin
Dr. Peter Frasch, Pastoralreferent
Dr. Christian Hartl, röm.-kath. Pfarrer
Sr. Martha Lang, Gemeindefeferentin
Ursula Lobmaier, Gemeindefeferentin
Bernhard Offenberger, evang.-luth. Pfarrer
Dr. Ursula Schell, Pastoralreferentin

Umschlag: Entwurf und Gestaltung: Margret Färber
Grafisches Konzept und Gestaltung: Christian Offenberger

Beratung und fachliche Unterstützung für die Inklusion:
Carolin Aumann, Referentin für Seelsorge von blinden und
sehbehinderten Menschen

Druck: Industrie-Druck Haas GmbH, Augsburg

© Fachstelle Geistliches Leben der Diözese Augsburg 2023

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 sich auf Spurensuche nach mehr Leben, Liebe, Glauben zu machen, um 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.

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.

Termine für ExiA für die Kursleitung auf unserer Homepage:

<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 uns 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>

Ergänzende Hinweise für ExiA – online

- Allgemeine Ideen und Hinweise– ExiA online

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

- für Gruppentreffen: Mit dem Ohr des Herzens

Mit dem Einladungslink bereits ankündigen, was die Teilnehmenden bereithalten sollen.

1. **Woche:** Kerze/ Stift und Zettel bereithalten. Die Karten auf dem Bildschirm mit PowerPoint sichtbar machen, notieren lassen und dann in Breakoutsessions austauschen.
2. **Woche:** Kerze/ Wachsmalkreiden/Buntstifte und ein DIN A 3 Blatt.

„Damit es gut wird“

Anregungen für Leiterinnen und Leiter der Exerzitien im Alltag:

„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, Vermeldung 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, Kerze, Bibel, evtl. Blumen oder Symbol fürs Treffen.
Die Mitte soll ansprechend sein, aber auch Raum zum „Ausruhen für die Augen“ bieten. Weniger ist mehr.

Raum

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

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 korrigieren. Dabei ist es wichtig, über das, was in der Gruppe gesprochen wurde, Discretion zu vereinbaren. Eingeübt wird in der Gruppe nicht nur einander 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 Teilnehmenden sich offen mitteilen können.

Der Austausch geschieht in der Regel als Anhörkreis.

- Alles, was in dieser Kleingruppe gesprochen wird, bleibt im Kreis.
- Alle sprechen von sich und hören bei den anderen achtsam zu.
- Es wird mit einer kurzen Stille begonnen. Nach der Erzählung der einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird ebenfalls eine kurze Stille gehalten.
- Alle teilen so viel mit, dass es für sie 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 und ebenso zulassen, wenn jemand in der Runde gerade nichts sagen möchte.
(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 Prägnungen – ermutigen Sie zur Offenheit.
- Im weiteren Verlauf der Exerzitien im Alltag kann es vorkommen, dass jemand mehr Zeit braucht, weil tiefere Erfahrungen und Anliegen aufgebrochen sind. Dann gilt es zu überlegen, wie diesen Raum gegeben werden kann. Neben dem Raum in der Gruppe sind auch Einzelgespräche möglich. Im gegebenen Fall kann auf geschulte Geistliche Begleiterinnen und Begleiter oder Beratungsstellen, z.B. die psychologischen Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensberatung verwiesen werden.

Die Gruppeneinteilung

- Ein Weg ist es, den Teilnehmenden selbst zu überlassen, wie sie sich aufteilen wollen. Die Größe der Gruppe, 4-6 ist eine gute Zahl, sollte vorher festgelegt werden.
- Es kann eine Hilfe sein, Kriterien anzugeben: z.B. Ehepaare, befreundete Personen können überlegen, ob sie beisammenbleiben oder in getrennte Gruppen gehen wollen. Auch die Zusammensetzung der Gruppe aus Frauen und Männern kann mitbedacht werden.
- Eine andere Einteilungsmöglichkeit ist: die Gesprächsleitung stellt sich vor, die Teilnehmenden wählen sich die Leitung aus. Es besteht nach der Einteilung die Möglichkeit, die Gruppe zu wechseln. Dabei ist auf die Gruppengröße zu achten.

Das Gruppentreffen

- Die vorgeschlagenen Gruppentreffen sind Anregungen für die Gestaltung. Sie basieren auf Erfahrungen früherer Exerzitionen im Alltag. 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.
- Achten Sie auf die Einzelnen in der Gruppe. Bei angebotenen Übungen schätzen Sie ein, was möglich ist, umsichtig, aber auch mutig!
- Nicht für alle sind alle Übungen und Impulse 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 Erfahrungsaustausch Kleingruppen bilden, sprechen Sie vorher mit den anderen Leiterinnen und Leitern 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 schwergetan oder Widerstand empfunden?
Was hat mir geholfen?
- Erlauben Sie sich und der Gruppe Stille und Entschleunigung.
- Manche Teilnehmende können nicht zu jedem Treffen kommen. Dennoch soll allen in der Exerzitiengruppe bewusst sein, dass es sinnvoll ist, die Austauschabende verbindlich einzuplanen.

Informationstreffen (falls angeboten)

Vorbereiten

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

Begrüßung

Überblick über das Treffen
Gebet und/oder Lied

Ankommrunde

Kurze Vorstellung der Einzelnen.
Annäherung ans Thema Exerzitien im Alltag.
Mögliche Methoden:

- Impulsfrage: „Was hat mich gelockt, heute hierher zu kommen?“
- Alle schreiben auf eine Moderationskarte/Blatt die Buchstaben ihres Namens untereinander und finden in einer kurzen Stille zu jedem Buchstaben ein Wort, das sie mit Exerzitien im Alltag, mit Spiritualität, ... verbinden.

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 des Büchleins: „Mit dem Ohr des Herzens“
- Organisatorisches (Kosten, Anmeldemodus und Anmeldeschluss)

Raum für Rückfragen

Abschluss des Abends

- **Stille-Übung** – TN-Büchlein S. 12/13

Um Ihnen einen Vorgeschmack zu geben, laden wir zu einer kleinen Stilleübung ein.

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 Sie 2 bis 5 Minuten in Stille vor Gott verweilen. (Anleitung zum guten Sitzen und Präsentsein – meinen Leib wahrnehmen, Stilleübung -TN-Büchlein S. 8-13)

- **Tagesabschluss** -TN-Büchlein S. 14/15

Abschluss

Lied und Segensgebet

Gruppentreffen vor der 1. Woche – auf die Schöpfung hören

Vorbereiten

Stuhlkreis, gestaltete Mitte mit Kerze, je nach Jahreszeit ein Teil aus der Schöpfung (Ast, Stein, Blume ...) Hl. Schrift, Ikone, ggf. Liedblatt, Liederbuch.

Impulskarten ausdrucken und herrichten – s. Anhang.

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Kreuzzeichen

Wir lassen uns miteinander auf einen geistlichen Prozess ein und beginnen mit dem Kreuzzeichen.

Entzünden der Kerze

Jesus, du bist jetzt in unserer Mitte.

Erleuchte und belebe uns durch Deine Gegenwart.

Vorstellungsrunde

Was hat mich zur Teilnahme an den ExiA motiviert?

Was erhoffe ich mir von diesen ExiA?

Was befürchte ich?

Informationen und Hinweise zu den ExiA

(je nach Kenntnisstand der Teilnehmerinnen und Teilnehmer;

Rahmen, Haltung, Ablauf, Stille – siehe S. 4-7 „Damit es gut wird“)

Lied Gott, du bist da (1. Woche)

Gebet (der 1. Woche)

Einführung in das Leitwort der ExiA

Vgl. Vorwort TN-Büchlein S. 2/3

Stilleübung – TN-Büchlein S. 8-11

Im Hier und Jetzt ankommen.

Ganz bei mir sein und ganz bei Gott.

Mich selbst wahrnehmen als Teil der Schöpfung.

Sensibel werden für das Thema der ersten Woche

KL lässt die TN je zwei Impulskarten (s. Anhang) aus dem Körbchen ziehen.

Die TN wählen die Karte aus, die sie spontan anspricht und erzählen kurz zu ihrer Karte in Kleingruppen. (ca. 3 Personen)

Einführung in die erste Woche – auf die Schöpfung hören

- Vgl. Einführung in die erste Woche - TN-Büchlein S. 22
- Überblick für die erste Woche geben
- Gelegenheit für Rückfragen

Abschluss

Den Tag in Gottes Hände legen -TN-Büchlein S. 14/15

Ich werde still und nehme mich in meinem Leib wahr.

Ich achte auf meinen Atem.

Ich schaue zurück auf meinen Tag.

Ich kann die Stunden an mir vorbeiziehen 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 ...

Lied Gott, du bist da (1. Woche)

Segensgebet

Impulskarten – als Karten formatiert s. Anhang

Wo fühlst Du dich wohler, an einem Fluss, einem See oder am Meer?

Wo in der Natur kannst Du besonders gut entspannen?

In welcher Landschaft fühlst Du Dich am wohlsten?

Beschreibe Deine Lieblings-Blume.

Beschreibe Deine Lieblings-Frucht und ihren Geschmack.

Was empfindest Du beim Rauschen des Windes?

Wie geht es Dir, wenn Du Vogelzwitschern hörst?

Schildere das perfekte Blau des Himmels.

Welche Himmelsstimmung gefällt Dir am besten?

Was empfindest Du beim Sonnenaufgang?

Was empfindest Du beim Sonnenuntergang?

Wie sieht der schönste Garten aus, den Du je gesehen hast?

Unter welchem Baum kannst Du Dir vorstellen, zur Ruhe zu kommen?

Wie fühlt es sich an, wenn Du die Rinde eines Baums berührst?

Was empfinde ich, wenn ich Pflanzen in die Erde gebe oder säe?

Kannst Du beschreiben, wie es sich anfühlt, barfuß an einem Strand entlang zu laufen?

Beschreibe, wie es sich anfühlt, barfuß im nassen Gras zu laufen.

Erzähle vom schönsten Licht, das Du je gesehen hast.

Wo hat die Sonne am schönsten geschienen?

Welche Jahreszeit magst Du besonders? Beschreibe, wie Du sie in der Natur wahrnimmst.

Was empfindest Du beim Duft einer Rose?

Hast Du schon einmal an einem Eiszapfen geleckert – erzähle.

Erzähle: Eine Erinnerung an eine Regenfütze,

Beschreibe das Gefühl auf einem Berg zu stehen und die Schöpfung zu sehen.

Wenn Du durch raschelndes Herbstlaub gehst, erzähle vom Geruch, Gefühl, ...

Wenn Du im Wald spazieren gehst, was nimmst Du wahr.

Hast Du schon einmal eine Muschel/ Steinchen/ etwas Kleines gefunden, über das Du gestaunt hast?

Über was in der Natur kannst Du staunen?

Wenn ich den Sternenhimmel betrachte ...

Erzähle: Ein Gewitter, Regen- oder Hagelschauer.

Gruppentreffen vor der 2. Woche – nach innen hören

Vorbereiten

Stuhlkreis, gestaltete Mitte mit Kerze, Tüchern, Blumen, Hl. Schrift, Ikone, ggf. Liedblatt, Liederbücher.

Für alle einen Schreibplatz, DIN A 3 Papier und Buntstifte / Wachsmalkreiden.

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Kreuzzeichen

Entzünden der Kerze

KL 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 Gott, du bist da (1. Woche)

Stilleübung – TN-Büchlein S. 8-11

Anleitung zum guten Sitzen und zur Leibwahrnehmung

Nach einer Weile des stillen Daseins vor Gott führt die KL noch einmal zu den Stationen der vergangenen Woche.

Austausch in Kleingruppen

Wie erging es mir in der ersten Woche? (KL S. 5-7)

Lied z.B. Du bist das Brot, das den Hunger stillt GL 793

Sensibel werden für das Thema der 2. Woche

In dieser zweiten Woche geht es darum, nach innen zu hören. Es geht darum, sich selbst wahrzunehmen, das Geschenk, das Gott mir mit mir selbst gemacht hat, zu erkennen. Es geht darum, die eigene Wirklichkeit anzunehmen. Dazu folgende Übung:

Alle suchen sich einen Platz, an dem sie gut und ungestört schreiben können, und nehmen ein Blatt Papier, schreiben den eigenen Namen groß in die Mitte und darum herum all das, was ihnen zu sich selbst einfällt. Dazu können folgende Fragen hilfreich sein:

- *Was macht mich aus?*
- *Was ist mir geschenkt?*
- *Was sind meine Fähigkeiten, meine Charaktereigenschaften?*
- *Was macht mir Freude?*
- *Wer bin ich?*

Nach einer gewissen Zeit kommen alle zurück in den Kreis.

Die KL gibt folgende Anregung: „Schauen Sie sich das, was nun entstanden ist, noch mal in Ruhe an und lassen Sie es auf sich wirken.“

- Welche Gefühle steigen in Ihnen auf, wenn Sie das betrachten?
- Was freut Sie am meisten?
- Was überrascht Sie?
- Welchen Titel würden Sie für das entstandene Werk wählen?“

Dann können die TN über die Erfahrungen mit der Übung in Kleingruppen von 2-3 Personen erzählen.

Danach werden im Plenum noch ein paar allgemeine Beobachtungen zur Übung ausgetauscht.

Einführung in die zweite Woche – nach innen hören

- Vgl. Einführung in die zweite Woche - TN-Büchlein S. 42
- Überblick für die zweite Woche geben

Hinweis: Am ersten Tag der zweiten Woche wird diese Übung in den Exerzitien vorgeschlagen. Wer im Gruppentreffen diese Übung nun schon gemacht hat, nimmt das Blatt zur Hand, ergänzt ggf. und vertieft die Erfahrung und kommt mit Gott darüber ins Gespräch.

- Gelegenheit für Rückfragen

Abschluss

Lied Hineni (2. Woche)

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.

Gruppentreffen vor der 3. Woche – auf Gottes Wort hören

Vorbereiten

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

Begrüßung

Kreuzzeichen und Anfangsgebet

*Bezeichne deine Ohren, deine Nase und dein Herz
mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und bete dabei:*

Öffne die Ohren meines Herzens im Hören auf Deine Weisung;
und fülle alle meine inneren Teile mit dem Duft dieses Wissens
(nach Gertrud von Helfta)

Entzünden der Kerze

Leiterin oder Leiter spricht z.B.: „Jesus, du bist jetzt in unserer Mitte.
Belebe uns durch deine liebende Gegenwart und erfülle unser Herz
durch Deine Weisung“

Lied Hineini (2. Woche)

Stilleübung – Rückblick

- Impuls aus Anleitung zum guten Sitzen und zur Leibwahrnehmung (vgl. S. 8-11).
- Stilleübung – Ich bin ganz da (S.12 oder hinten im Klappentext)

Nach einer Weile des stillen Daseins vor Gott führt der / die Leitende noch einmal in die Stationen der vergangenen Woche ein.

Austausch in Kleingruppen

Wie erging es mir in der zweiten Woche?

Lied Hineini (2. Woche)

Übung

In der dritten Woche soll es darum gehen auf Gottes Wort zu hören. Gottes Wort will mich immer wieder neu ansprechen, in Kommunikation treten, Resonanz finden, in meinen Alltag hineinsprechen und ihn beleben, bereichern und verändern.

Die Teilnehmenden werden eingeladen die Augen zu schließen und die Hände zu einer Schale zu formen und nachzuspüren: „Was ersehne ich mir an lebendigen Worten für mein Leben“.

Gebet

Gott, ich bin da vor dir.

Du bist da, wie die Luft, die ich atme - Du umgibst mich und bist in mir.

Ich vertraue mich Dir an.

Lass mich Deine Gegenwart spüren.

Fülle meine leere Schale mit Deinem lebendigen Wort.

Der / Die Leitende legt dann der ersten Person die Hl. Schrift in die Hand, sie hält die Schrift in einer kurzen Stille in der Hand und legt sie dann der Person an ihrer rechten Seite in die Hand... dies wird in Stille wiederholt, bis alle die Hl. Schrift in der Hand gehalten haben.

Austausch

Welche Gedanken kamen mir in den Sinn?

Einführung in die dritte Woche – auf Gottes Wort hören

- Kurzer Impuls aus der Einführung in die dritte Woche (S. 62) (*Achtung auf S. 62 ist die Überschrift falsch: es muss heißen „auf Gottes Wort hören“*)
- Bildbetrachtung zum Bild auf S. 63 – Was sehe ich? Habe ich es schon einmal erlebt, dass ich das Gefühl hatte, dass Gott sein Wort in meinen Alltag hineinrollt, mich in meinem Alltag anspricht?
(*Entweder nur zum Nachdenken für die Einzelnen in Stille - oder falls noch Zeit ist - können die Gedanken auch ausgetauscht werden.*)
- Die Überschriften der einzelnen Tage (S.78) auf Karten schreiben und nacheinander auf den Boden legen und so die Wegstationen der dritten Woche aufzeigen.
- Möglichkeit für Rückfragen

Abschluss

Lied Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht (3. Woche, S. 64 – TN Heft; GL 450)

Segensgebet

Gott

Du sprichst uns an
hoffst auf offene Herzensohren
hoffst auf Resonanz und Bewegung in uns
machst uns zu Gerufenen

Gott

Du sprichst uns an
mache uns zu lebendigen Rufenden
die sich bewegen lassen und andere bewegen
die ermutigen, aufbauen und zum Segen werden.

Segne uns für die kommende Woche und begleite uns mit Deinem Wort.

Gruppentreffen vor der 4. Woche – auf die Welt hören

Vorbereiten

Stuhlkreis, gestaltete Mitte mit Kerze, Hl. Schrift, Ikone, Globus oder Atlas, ggf. Liedblatt oder Liederbuch.

KL bereitet die Statements der Personen auf einzelnen Blättern vor, damit sie von verschiedenen Personen vorgelesen werden können. Aus einem großen Papierherz ein Puzzle mit 6 Teilen schneiden, auf jedes Segment ein Tagesthema schreiben. (DaSein ist Sendung, Zuhören wie Gott, Freiraum lassen, Das „Ohr des Herzens“, Die Menschenfreundlichkeit Gottes vermitteln, Mit dem Herzen denken) die Teile werden bei der Einführung in die vierte Woche zu einem Herz zusammengesetzt.

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Kreuzzeichen

Entzünden der Kerze

Lied Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht (3. Woche)

Stilleübung – TN-Büchlein S. 8-11

Anleitung zum guten Sitzen und zur Leibwahrnehmung

Nach einer Weile des stillen Daseins vor Gott führt die KL noch einmal zu den Stationen der vergangenen Woche.

Austausch in Kleingruppen

Wie erging es mir in der dritten Woche? – KL S. 5-7

Sensibel werden für das Thema der 4. Woche

Wir haben einen Auftrag, eine Sendung für diese Welt. Wir dürfen Gott „zur Welt bringen“ in unserem konkreten Alltag.

Den Menschen „mit dem Ohr des Herzens“ begegnen – Wie kann das gehen? **Was ist meine konkrete Sendung?** Um diese Frage besser beantworten zu können, begleiten uns in der kommenden

Woche 6 Personen aus verschiedenen Ländern der Welt: Brasilien, Kenia (Ostafrika), Bulgarien, Tschechien, Burkina Faso (Westafrika), Polen (> Globus/Atlas)

Diese Personen haben in einem Gespräch darauf geantwortet, was es für sie bedeutet, Menschen mit dem Ohr des Herzens zu begegnen:

(versch. Personen lesen)

*Luiz Fernando Braz: Ich komme aus **Brasilien**. Dort war ich als Grafiker tätig. Nun lebe ich zusammen mit ehemals suchtkranken Männern auf einem „Hof der Hoffnung“ in Deutschland. Ich helfe diesen Männern auf ihrem Weg, sich wieder zu finden. Manchmal kann ich meine Heimat besuchen. Meine Oma ist 101 Jahre alt. Es ist jedes Mal eine Freude, bei ihr zu sein. Sie sieht mich, sie hört mir zu, sie ist einfach nur da. Das ist ihre Sendung. „Mit dem Ohr des Herzens auf die Welt hören“ – da fällt mir meine Oma ein.*

*Schwester Modesther Wanjiru Karuri: Ich lebe in **Kenia**. Dort bin ich stellvertretende Leiterin der Caritas Nairobi. Täglich treffe ich auf Menschen in schwierigen Lebenslagen. Dabei empfinde ich gutes Zuhören als besondere Berufung und als Akt der Liebe. Ich will zuhören, wie Gott es tut.*

*Schwester Nadya Ruzhina: Ich bin Missionsbenediktinerin und lebe in einer internationalen Kommunität von fünf Schwestern in **Bulgarien**. Kürzlich wurde in unserem Kloster eingebrochen. Ich versuche, mit meinen Gedanken nicht so sehr bei der Tat des Einbrechers zu sein. Ich versuche vielmehr, in meinem Herzen den Frieden zu bewahren und denke dabei an die Frage Jesu an die Pharisäer und Gesetzeslehrer: „Was denkt ihr in euren Herzen?“ Was ich in meinem Innern erwäge, das wird mein Handeln bestimmen.*

*Karel: Ich lebe in **Tschechien**. Für mich ist der Austausch mit Menschen immer wieder ein besonderer Moment der Gottesbegegnung. Ich lasse mich gerne durch Begegnungen überraschen und nehme mir Zeit für die Menschen. Ich interessiere mich für sie und erzähle auch gerne aus meinem Leben.*

*Abbé Felix Wendpanga Quédraogo: Ich bin Priester und komme aus **Burkina Faso**. Bei der Formulierung „Mit dem Ohr des Herzens auf die Welt hören“ denke ich an ein Gespräch mit einem Jugendlichen, der fast eine halbe Stunde lang nur redete. Ich ließ den Jugendlichen reden, weil ich spürte, er will einfach nur angehört werden. Danach verharrten wir beide in einem langen Schweigen. Dann begann ich frei zu beten, wobei ich Elemente aus dem Gesagten aufnahm. Der Junge empfand daraufhin einen tiefen Trost und Dankbarkeit. Er fühlte, dass ich ihm „mit dem Ohr des Herzens“ zugehört hatte.*

*Stanislaw Budzik: Ich bin der Erzbischof von Lublin im Osten **Polens**. Wenn ich „mit dem Ohr des Herzens“ in meinem Alltag unterwegs bin, dann denke ich an den heiligen Josef. Er vermittelte durch sein väterliches Herz die Menschenfreundlichkeit Gottes. Mir wird bewusst, dass auch ich mit väterlichem und mütterlichem Herzen lieben kann und darf. Denn durch meine Art, auf Menschen zuzugehen, darf ich Aspekte der Menschenfreundlichkeit Gottes vermitteln.*



Einführung in die vierte Woche – auf die Welt hören

- Aus diesen Antworten sind die Tagesthemen der nächsten Woche entstanden. An dieser Stelle werden die vorbereiteten Puzzelteile zu einem Herz zusammengesetzt und die Tagesthemen damit vorgestellt.
Die Themen der Woche geben uns Anregungen, was es bedeutet, mit dem Ohr des Herzens auf die Welt zu hören. Doch Sie alle können mit der Frage, was das für mich heißt, durch diese Woche gehen.
- Überblick für die vierte Woche geben
- Gelegenheit für Rückfragen

Abschluss

Lied Schenke mir, Gott, ein hörendes Herz (4. Woche)

Tagesrückblick – TN-Büchlein S. 14/15

Segensgebet

Absprachen zum Abschlusstreffen

Organisation, Datum, Uhrzeit, Dauer, und Art der Gestaltung festlegen. Klären, was ist mitzubringen.

Alle sollten möglichst bereits zu Hause das Auswertungsblatt für die ganzen ExiA machen.

Abschlusstreffen

Ideen:

- Aufbau nach dem gleichen Schema wie die anderen Treffen
- Austausch in Kleingruppen (auch in der Kirche möglich und im Rahmen eines Gottesdienstes).
- Wort-Gottes-Feier oder Messfeier
- Ortswechsel (Kirche) oder im gewohnten Raum bleiben.
- Agape feiern
- Austausch zum ganzen Kurs
- Lieder die die Gruppe begleitet haben, können gesungen werden.
- Symbole von den einzelnen Treffen (Naturgegenstand, Atlas, Bibel, Globus, ...) können z.B. beim Rückblick in die Mitte gelegt werden.

Vorbereiten

Raum gestalten, ggf. Liedblätter, Liederbücher, ggf. Agape

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Kreuzzeichen

Entzünden der Kerze

Lied Schenke mir Gott ein hörendes Herz (4. Woche)

Stilleübung – TN-Büchlein S. 8-11

Anleitung zum guten Sitzen und zur Leibwahrnehmung

Austausch in Kleingruppen

Wie erging es mir in der vierten Woche? (KL S. 5-7)

Lied

Rückblick über die ExiA

KL führt noch einmal zu den Stationen der vergangenen 4 Wochen.

Agape

Lied

Segensgebet