

## **Wenn die ExiA auf 4 Wochen gekürzt werden.**

Die Umgestaltung ist so, dass Sie als KL nichts neu kopieren müssen.

### **Möglichkeit A**

Die erste Woche wird weggelassen. Beim 1. Gruppentreffen kann nach der Vorstellung der Impuls gesetzt werden, Gott über die Sinne wahrzunehmen. Vgl. Einführung 1. Woche und evt. die Phantasiereise des 1. Treffens, die antelle einer Stilleübung stattfinden kann. (Da keine Austauschrunde stattfindet ist dies gut möglich.) Der Impuls, auf die Sinne zu achten kann für die ganze ExiA Zeit laufen.

Vielleicht bei den Mahlzeiten zu schmecken, beim Spaziergang zu hören und riechen,..... Als Überleitung könnte dann stehen:

Gott in den Sinnen begegnen – Begegnungen wagen.....

und mit der Einleitung der 2. Wochen weitergehen. Dann aber noch stärker mit dem Impuls reduzieren, die Bibelstelle ist in der Woche nochmals vorgesehen.

### **Möglichkeit B**

Die Umgestaltung ist so, dass nichts neu kopiert werden muss, wenn Sie als KL einen Bleistift nehmen und die Nummerierung ergänzen. Oder beim 1. Treffen ergänzen lassen, wenn die TN ihre Unterlagen direkt beziehen. Ebenso, wenn online gearbeitet wird.

- Die Woche Präsenz und die Woche Begegnung werden zusammengenommen. Da-sein und begegnen ergänzt sich.
- Das neue Gruppentreffen ist mit ausgearbeitet. (der 2. Tag der 1. Woche ist da mit dabei)

- Das zweite Gruppentreffen fällt mehr oder weniger aus, was nicht so schlimm ist, denn die Bibelstelle ist auch in der Woche vorhanden.  
Eventuell beim Gruppentreffen vor der 2. Woche nochmals den Austausch über die Bibelstelle anregen.
- Die TeilnehmerInnen erhalten den 1. Tag der ersten Woche als Vorbereitung und den 1. Tag der zweiten Woche als Impuls, vorab Begegnungen in ihrem Leben revue passieren zu lassen. (per Mail oder Post)
- Der 2. Tag der ersten Woche ist Teil des Gruppentreffens. s. unten
- Die TeilnehmerInnen beginnen mit dem 3. Tag. Markieren Sie als KL mit Bleistift **1. Tag**,...
- 4. und 5 Tag werden zu **Tag 2**. Die Impulse von Tag 4 und 5 werden genutzt, für den Tagesimpuls kann es heißen: ich achte auf den Geschmack bei meinen Mahlzeiten und nehme die Duftlandschaften..... wahr. Ergänzung mit Bleistift hinzufügen.  
  
Tagesabschluss: Ich erinnere mich an Geruch und Geschmack von Dingen, Menschen, Begegnungen und vergegenwärtige sie mir nochmals.
- 6. Tag wird zu **Tag 3**
- Das Wochengebet kann ab Tag 4 gewechselt werden. Wenn Sie es in der Reihe eingeklebt lassen, kann es jede:r selbst entscheiden.
- 2. Tag der zweiten Wochen wird zu **Tag 4**
- Tag 3 der zweiten Wochen wird zu **Tag 5**

- Der 4. Tag der zweiten Wochen entfällt.
- Der 5. Tag der zweiten Woche wird zu **Tag 6**
- Der 6. Tag der zweiten Woche wird zu **Tag 7**

# Erste Woche: PRÄSENZ und BEGEGNUNG

## Einführung in die Woche Präsenz

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 Nachthimmels, 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.

## **Begegnung**

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 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.

Mit unserem DA-Sein können wir Begegnung leben.

Begegnung mit Gott, ... Die Bibel ist ein Buch von Begegnungserzählungen zwischen Gott und Mensch. Gott ist beständig und verlässlich da. Mit einem bedingungslosen Ja. Einführung 2. Woche.

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

### **Impuls vom 2. Tag der ersten Woche**

Einführung – wahrnehmen, ohne zu bewerten (S. 17 der TN)

Bildbetrachtung Marc Rothko Nr. 14

Impuls für die Woche, den gesamten Exerzitienweg,.... schauen, ohne zu bewerten. (aufgreifen im Tagesrückblick)

### **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. Ohne zu bewerten.

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:** Du bist die Freude (von der zweiten Woche)

**Text:**

„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.

**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.