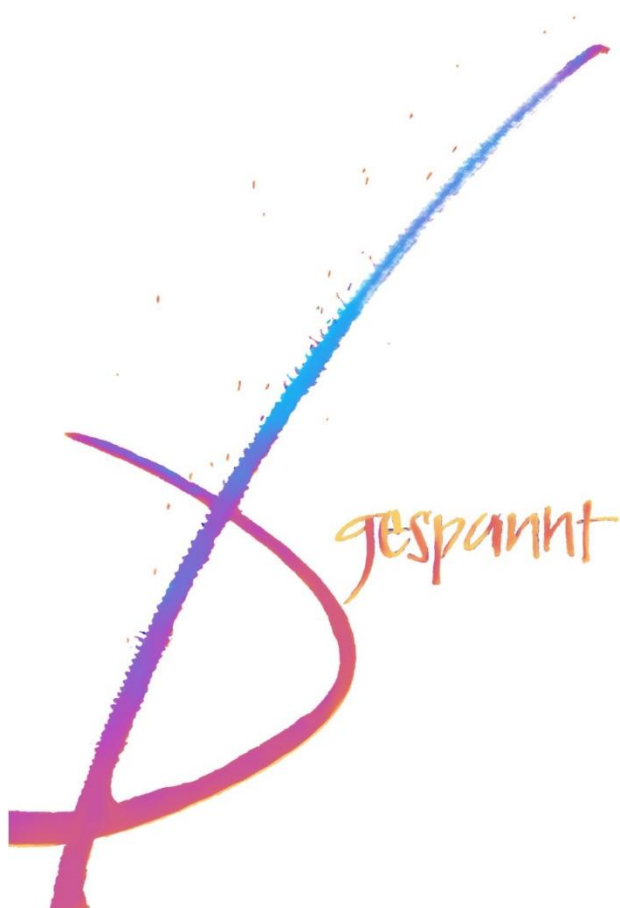




Kursleitung

Herausgeberin:

Fachstelle Geistliches Leben Exerzitien im Alltag

Krippackerstr. 6, 86391 Stadtbergen

Tel 0821/3166-3301

exerzitien-im-alltag@bistum-augsburg.de

www.spiritualität-augsburg.de

Erarbeitet von:

Dr. Daniel Esch, Diakon

Benedikt Huber, Pfarrer, Leiter Abteilung Berufe der Kirche

Birgit Oberhofer, Referentin für Exerzitien im Alltag

Dr. Elisabeth Thérèse Winter, Referentin für Frauenseelsorge

Maral Zahed, Pfarrerin, Leiterin Spirituelles Zentrum Augsburg

Redaktion: Gerlinde Knoller

Umschlag: Entwurf und Gestaltung: Margret Färber

Grafisches Konzept und Gestaltung: Christian Offenberger

Druck: Industrie-Druck Haas GmbH, Augsburg

© Fachstelle Geistliches Leben der Diözese Augsburg, 2025

Liebe Kursleiterin,
lieber Kursleiter,

Sie haben sich entschieden, mit der Mappe „gespannt“ Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten.

Exerzitien im Alltag sind ein Weg nach innen, einzeln und/oder gemeinsam in und mit einer Gruppe. Ein wunderbarer Rahmen, um sich auf Spurensuche nach mehr Leben, Liebe, Glauben zu machen, um die Spuren Gottes im eigenen Leben 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 gibt es auf unserer Homepage:

<https://spiritualitaet-augsburg.de/glaube-im-alltag/exerzitien-im-alltag-termine/einfuehrungskurse/>



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.

(☎ 0821/3166-3301, exerzitien-im-alltag@bistum-augsburg.de)

„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, Diskretion zu vereinbaren. Eingeeübt 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

Es empfiehlt sich, die Austauschgruppen für die gesamten Exerzitien in derselben Zusammensetzung zu lassen. 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 Prägungen – 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 Exerzitien 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 Exerziengruppe bewusst sein, dass es sinnvoll ist, die Austauschabende verbindlich einzuplanen.

Anregungen für die Öffentlichkeitsarbeit

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

<https://spiritualitaet-augsburg.de/glaube-im-alltag/exerzitien-im-alltag/materialien/flyer/>



Tel. 0821/ 31 66-3301

Fax: 0821/ 31 66-3309

exerzitien-im-alltag@bistum-augsburg.de

Informationstreffen (falls angeboten)

Vorbereiten

für die Mitte Tuch, Kerze, evtl. Blumen, Kursmappe, kopierte Lieder, evtl. Smart-Phone mit Bluetooth-Lautsprecher

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, ihrer Sehnsucht ... 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 „gespannt“ mit besonderem Hinweis auf die vorbereitenden Schritte für die Gebetszeit (S.10-11)
- Organisatorisches (Kosten, Anmeldemodus und Anmeldeschluss)

Raum für Rückfragen

Abschluss des Abends

Körpergebet für den Beginn der täglichen Gebetszeit – Umschlag mit Video

Um Ihnen einen Vorgeschmack zu geben, laden wir zu einem Körpergebet ein. Sie finden es im hinteren Umschlag in der Mappe. Wir folgen dem Video gemeinsam.

Die Gebetszeit mit einem Körpergebet zu beginnen, kann uns dabei helfen, wach und präsent zu sein, unseren Körper wahrzunehmen und auf den Atem zu achten. Dabei können wir die Körperempfindungen wahrnehmen, ohne sie zu bewerten. Es ist eine gute Übung, zur Ruhe zu kommen, bevor wir mit der Gebetszeit beginnen.

Auf der folgenden Seite finden Sie ein weiteres Körpergebet für den Tagesabschluss.

Abschluss

Lied und Segensgebet

Gruppentreffen vor der 1. Woche – Zwischen Innen und Außen

Vorbereiten

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

Landschaftskarten ausdrucken und bereithalten (s. Anhang). Es eignen sich auch Postkarten oder Kalenderblätter mit Landschafts-Fotos. (Z.B. die Landschafts-Postkarten der Edition Seidel (edition-seidel.de))

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

Lied „Du bist du“ (1. Woche) – Strophen 1-2

Gebet (der 1. Woche)

Einführung in das Thema der ExiA „gespannt“

Vgl. Vorwort und Einführung TN-Mappe S. 2-5

Körpergebet für den Beginn der täglichen Gebetszeit (siehe Umschlag)

Das Körpergebet hilft uns dabei, im Hier und Jetzt anzukommen.

Ich darf mich selbst in meinem Körper, in meiner Ganzheit wahrnehmen. Dadurch kann ich ganz bei mir sein und ganz bei Gott.

Die KL kann das Gebet anleiten oder mit der Gruppe dem Video folgen.

Im Anschluss an das Gebet kann die KL ein paar Reflexionsfragen stellen, die der Wahrnehmung der inneren Regungen dient:

z.B.: Was nehme ich gerade in mir wahr? Gedanken? Gefühle? Stimmungen? Wo in meinem Körper spüre ich das? Welche Bilder kommen mir?

Dann dazu einladen, wieder in diesem Raum im Hier und Jetzt anzukommen. Mich umsehen. Den Raum wahrnehmen. Die anderen wahrnehmen. Ich darf jetzt genau so, wie ich bin, da sein.

Sensibel werden für das Thema der 1. Woche

Karten mit Bildern von verschiedenen Landschaften werden ausgelegt: z.B. Berge – Tal – Wiese – See – Wald – Sonne – Wolken – Regen – Wüste – Urwald – Steppe – Ozean – Himmel – Sterne – Mond - etc. (zusätzliche Karten bereithalten)

Die TN dazu einladen, aufzustehen und sich jeweils zu dem entsprechenden Bild zu stellen:

1. Welches dieser Bilder entspricht dem, was ich gerade in mir spüre? In welcher „inneren Landschaft“ stehe ich gerade?
2. Zu welcher Landschaft zieht es mich hin? Wonach sehne ich mich?

Es folgt ein kurzer Austausch über diese Erfahrung. Wie war diese Übung für mich? Dabei immer die Freiheit geben, das zu sagen, was man möchte...

Einführung in die 1. Woche „Zwischen Innen und Außen“

- Vgl. Einführung in die erste Woche – TN-Mappe S. 18
- Überblick über die Themen der ersten Woche geben.
- Gelegenheit für Rückfragen

Abschluss: Körpergebet für den Tagesabschluss (siehe Umschlag)

Lied „Du bist du“ (1. Woche) – Strophe 3

Segensgebet

Gruppentreffen vor der 2. Woche – zwischen Licht und Dunkel

Vorbereiten

Stuhlkreis, gestaltete Mitte mit Kerze, Blume, Hl. Schrift, Ikone oder Kreuz, evtl. Liederbücher, ein helles und ein dunkles Tuch, Stifte, Kärtchen in zwei Farben (hell, dunkel)

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Kreuzzeichen

Entzünden der Kerze

KL spricht dazu diese oder ähnliche Worte:

„So, wie Du Gott jetzt da bist, lass auch uns da sein mit Leib und Seele, Fühlen und Erkennen, da sein vor Dir und vor einander“.

Lied: „Du bist du“ (1. Woche)

Stilleübung und Rückblick auf die Woche

Anleitung zum guten Sitzen und zur Leibwahrnehmung; als Übung eignet sich die Hinführung von Impuls 1 – Woche 1 (oder nur ein Teil davon)

Nach einer Weile des stillen Daseins vor Gott führt die KL noch einmal durch die Stationen der vergangenen Woche:

Impuls 1: Ich bin da

Impuls 2: Meine innere Landkarte

Impuls 3: Meine Lebensräume

Impuls 4: Die Spuren Gottes entdecken

Impuls 5: Eine göttliche Melodie

Austausch in Kleingruppen

Wie erging es mir in der ersten Woche?

In Bezug auf den äußeren Rahmen?

In Bezug auf die innere Reise?

Lied

z.B. „Du bist mein Lied“ (Kathi Stimmer-Salzeder) in: zur Mitte kommen, Lebenslieder Nr. 126

oder „Tief im Schoß meiner Mutter“ (GL 419)

Sensibel werden für das Thema der 2. Woche

In dieser zweiten Woche geht es um die Spannung von Licht und Dunkel. Beides prägt unsere Erfahrungen ein Leben lang. Dabei ist es gar nicht so leicht auszumachen, was Licht und Dunkelheit für mich persönlich bedeuten. Dazu kommen die vielen Schattierungen und Abstufungen der Dämmerung. Wir wollen ein wenig eintauchen in unsere eigene Erfahrungswelt:

Jede/r nimmt aus der Mitte Kärtchen und Stift und sammelt für sich selbst spontan Assoziationen und Gedanken, die Ihr/ihm zu Licht und Dunkel einfallen. Es genügen kurze Stichpunkte, pro Kärtchen ein Gedanke. Im Hintergrund kann sanfte Musik ertönen.

Nach einer ausreichenden Zeit teilt jede/r ihre/seine Gedanken mit der Nachbarin, dem Nachbarn. Beide erzählen und hören einander zu.

Nach dem Austausch kann eine kurze Stille erfolgen, in der das Gehörte, Geteilte nachklingen kann.

Abschließend gibt es eine kurze Anhörrunde im Plenum mit dem Impuls: „Das hat mich jetzt besonders berührt, nachdenklich gemacht“.

Einführung in die 2. Woche „Zwischen Licht und Dunkel“

siehe die Einführung im TN-Büchlein S.38

Überblick über die einzelnen Tage der 2. Woche

Gelegenheit zu Rückfragen

Abschluss: Lied

„Wechselnde Pfade, Schatten und Licht“ (2. Woche)

Segensgebet

DU

lichtvoll über allem

erleuchte

die Finsternis meines Herzens

und schenke mir

einen Glauben der weiterführt

eine Hoffnung, die durch alles trägt

und eine Liebe die auf jeden Menschen zugeht

Lass mich spüren

GOTT

wer du bist

und erkennen

welchen Weg du mit mir gehen willst!

Dazu segne und behüte uns

und alle die zu uns gehören

Du Gott-für-uns

an diesem Abend

in dieser Nacht

und in der kommenden Woche.

Amen.

Gruppentreffen vor der 3. Woche: Zwischen Mir und den Anderen

Vorbereiten (Raum, Mitte, Material etc.)

- *Stuhlkreis mit einer gestalteten Mitte mit Tüchern, Kerze, Hl. Schrift, eventuell Blumen, Ikone aufbauen*
- *Musikdatei, Abspielgerät und Lautsprecher bereithalten und im Vorfeld ausprobieren*
- *Wortkarten im Vorfeld schreiben und bereitlegen*

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Kreuzzeichen

Entzünden der Kerze

Gebet

Herr Jesus Christus,
Du bist das Licht der Welt
und die Hoffnung der Menschen.
In der vergangenen Woche haben wir
Lichtreiches und so manche Dunkelheit
unseres Lebens betrachtet.
Zuversichtlich vertrauen wir darauf,
dass Du in allen hellen, aber auch düsteren Momenten bei uns bist,
um uns Orientierung, Hoffnung und Wärme zu spenden.
Sei auch jetzt in unserer Mitte
und erhelle Herz, Seele und Verstand.
Amen.

Leitung entzündet die Kerze in der Mitte

Lied z.B. „Du bist das Licht der Welt“

Stilleübung und Rückblick auf die Woche

Körpergebet mit anschließender Stille (siehe Umschlag)

Nach einer Weile des stillen Daseins vor Gott führt die Leitung noch einmal in die Stationen der vergangenen Woche ein:

Impuls 1: Licht und leicht
Impuls 2: Gesichter der Nacht
Impuls 3: Mir dämmert's
Impuls 4: Meinem Fuß eine Leuchte
Impuls 5: Unversehrt

Austausch in Kleingruppen

Wie erging es mir in der zweiten Woche?

Lied „Jesus, Menschensohn“ (S. 61)

Sensibel werden für das Thema der 3. Woche

In der dritten Woche sind wir eingeladen, das Augenmerk auf unser soziales Netz zu legen und die Beziehungen, in denen wir stehen, näher in den Blick zu nehmen.

Es stehen dafür zwei alternative Übungsvorschläge zur Verfügung:

Vorschlag 1: „Verwandtschaftstreffen“

Lied: „Rian – Verwandtschaftstreffen“ einspielen:

<https://youtu.be/r7XJ6FFPxx0?si=xXHwAeQnJPsnY631>



Wir haben gerade Rian und sein Lied „Verwandtschaftstreffen“ gehört. Wenn wir den Text ausklammern und nur auf die Melodie achten, dann klingt das Lied leicht und unbeschwert. Treffen mit anderen Menschen können genauso sein. Es gibt aber auch Begegnungen, wie Rian besingt, die anstrengend sind oder sogar eskalieren können. Dieser Bandbreite menschlicher Beziehung stellen wir uns in der kommenden Woche.

Betrachten wir ein paar Zeilen des Liedes noch genauer und vor allem aus unserem Empfinden heraus. Ich lade Sie ein, sich jeweils im Raum zu den folgenden Aussagen zu positionieren. Die eine Wand des Raumes markiert die eine Sichtweise, die gegenüberliegende Wand steht für die gegensätzliche Seite. Selbstverständlich dürfen Sie sich auch zwischen den beiden Extremen einordnen.

Wenn alle ihren passenden Ort gefunden haben, können wir jeweils kurz ins Gespräch darüber kommen.

„Hab' gedacht, es wird ein ganz normaler Sonntag (ganz normal) ...
Plötzlich sagt mir meine Mom: „Heut gibt's ein Treffen.“ (hä, was?)“

Wie geht es mir mit unvorhergesehenen Treffen?

Position A: Super, spontane Feiern sind die besten.

Position B: Geht gar nicht. Das bringt meine Planung komplett durcheinander.

„Ah, cool, das würd ich gern verpassen. Doch ich fahr' mit, sonst wär sie von mir enttäuscht.“

Nehme ich bei Veranstaltungen teil, weil andere es von mir erwarten?

Position A: Ja, das gehört sich so.

Position B: Nein, ich mache nur das, was ich will.

„Und es eskaliert, keiner weiß wieder, wieso. Alle streiten, alle schreien und ich schau' zu.“

Wie verhalte ich mich bei hitzigen Diskussionen bei Tisch?

Position A: Ich debattiere kräftig mit.

Position B: Ich halte mich schön zurück.

„Dann ist alles so wie immer, wie gewohnt. Hat mich gefreut, hat sich wieder mal gelohnt.“

Wie gehe ich im Nachgang mit unguten Veranstaltungen um?

Position A: Ich ärgere mich maßlos aufgrund der Zeitverschwendung.

Position B: Hauptsache überstanden. Ich hake es einfach ab.

Vorschlag 2: Imaginationsübung

Ich lade Sie nun ein, die Augen zu schließen und sich jeweils das Bild der Person vor das innere Auge zu holen, das Ihnen spontan als erstes durch den Kopf geht:

- Dieser Mensch bringt mich zum Lachen.
- Über diesen Menschen habe ich mich letzte Woche geärgert.
- Diesen Menschen rufe ich als erstes an, wenn ich Neuigkeiten zu erzählen habe.
- Bei dieser Person wechsle ich den Sender, wenn sie im Fernsehen läuft.
- Von diesem Menschen habe ich meinen ersten Kuss bekommen.
- Diese Person würde ich am liebsten auf den Mond schießen.

- Von diesem Menschen habe ich viel gelernt.
- Ohne diesen Menschen fehlt etwas in meinem Leben.

Während der Übung haben Sie sicher Verschiedenes in sich gespürt – vielleicht hat sich sogar Ihr Gesichtsausdruck verändert... Wie ist es Ihnen ergangen? Welche Reaktionen haben Sie bei sich wahrgenommen?

Menschen lösen in uns Gefühle aus. Sie bewirken etwas in uns und prägen uns. Das geht ganz automatisch. In den nächsten sieben Tagen wollen wir das aber nicht als Selbstverständlichkeit hinnehmen, sondern genauer hinsehen.

Die Leitung zeigt die Wegstationen der nächsten Woche auf, indem sie Wortkarten mit den Überschriften der einzelnen Tage nacheinander auf den Boden legt:

Impuls 1: Spannende Begegnungen

Impuls 2: Entspannte Treffen

Impuls 3: Spannungsreiche Konstellationen

Impuls 4: Überspannte Erwartungen

Impuls 5: Angespannte Situationen

Gelegenheit für Rückfragen

Abschluss: Lied/Segensgebet (o.ä.)

Alle Teilnehmende beten gemeinsam das Gebet für die Woche 3 (S. 59):

Die Leitung spricht das Segensgebet:

So segne uns und alle Menschen, die wir im Herzen tragen der dreifaltige Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Gruppentreffen vor der 4. Woche – Zwischen Kampf und Kontemplation

Vorbereiten

Stuhlkreis, gestaltete Mitte mit Kerze, Blume, Hl. Schrift, Ikone oder Kreuz, evtl. Liederbücher

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Entzünden der Kerze

Kreuzzeichen

Gebet zur 3. Woche (S. 59)

Lied z.B. „Jesus, Menschensohn“ (S. 61) oder „Da wohnt ein Sehnen tief in uns“

Stilleübung und Rückblick auf die Woche

Vgl. Impuls 1, Woche 1 (S. 22)

Nach einer Weile des stillen Daseins vor Gott führt die KL noch einmal durch die Stationen der vergangenen Woche:

Impuls 1: Spannende Begegnungen

Impuls 2: Entspannte Treffen

Impuls 3: Spannungsreiche Konstellationen

Impuls 4: Überspannte Erwartungen

Impuls 5: Angespannte Situationen

Austausch in Kleingruppen

Wie erging es mir in der dritten Woche? Was möchte ich mitteilen?
KL macht noch einmal kurz auf die Gesprächsregeln aufmerksam.

Lied „Nehmt Neuland unter den Pflug“ (S. 79)

Sensibel werden für das Thema der 4. Woche

In dieser vierten Woche geht es um die Spannung von Kampf und Kontemplation. Der Kampf steht für das Aktive, das Handeln im und für das Reich Gottes. Kontemplation ist das eher passive Innehalten, die Meditation, das Gebet. Jesus selbst hat in dieser Spannung gelebt und auch seine Jüngerinnen und Jünger immer wieder dazu eingeladen innezuhalten... und dann wieder weiterzugehen... und ins konkrete Handeln zu kommen.

Um sich diesen beiden Aspekten unseres christlichen Lebens anzunähern, kann KL zu einer Bibelarbeit anleiten. Diese Bibelarbeit nutzt Elemente des „Bibliologs“. Die TN versetzen sich dabei in die erzählte Geschichte und fühlen sich in die handelnden Personen ein. Der Bibeltext wird (am besten aus einer Bibel in Buchform) vorgetragen und an bestimmten Stellen unterbrochen. Bei diesen Unterbrechungen werden die TN aufgefordert, sich in eine Person hineinzusetzen und aus deren Perspektive eine Frage zu beantworten. So wird der Text lebendiger und persönlich. Nach einer kurzen Beschreibung der Methode kann KL so oder ähnlich anleiten:

„Wir versetzen uns jetzt in die Zeit vor knapp 2000 Jahren und setzen uns dazu bequem auf unserem Stuhl hin.

Unser Schauplatz, die Stadt Jericho, liegt nicht weit entfernt vom Jordan, in der Jordansenke, ungefähr 10 km nördlich vom Toten Meer und am Fuße des jüdischen Berglandes. Die Stadt ist reich, sie hat in der langen Geschichte Israels eine große Bedeutung.

Jericho ist eine Palmenstadt, eine Oase und ein blühendes Handelszentrum, ein Umschlagplatz für Waren aller Art. Es herrscht ein buntes Treiben. Auf dem Markt gibt es eine Vielzahl von Früchten und Dingen, die die Menschen zum Leben brauchen. Wir atmen die warme, südliche Luft ein. Es riecht nach Gewürzen, nach Brot und nach Eselsdung. Händler preisen ihre Waren an und locken Kunden an ihre Stände. Es ist heiß. Kinder laufen herum. Schafe und Ziegen blöken.

Für Reisende aus dem Norden Israels ist Jericho die letzte Station vor Jerusalem. Viele Pilgergruppen kommen auf dem Weg zu den großen

Wallfahrtsfesten nach Jerusalem hier vorbei. Auch Jesus ist mit seinen Jüngerinnen und Jüngern nach Jerusalem unterwegs. In Jericho stärken sie sich und machen sich bereit für die letzte Wegstrecke.

Was Jesus lehrt und tut, erregt Aufsehen, und so sprechen die Leute über ihn und seine Botschaft vom Reich Gottes. Viele Menschen wollen Jesus sehen und ihm zuhören, und sie drängen sich um ihn. Und so begleitet ihn auch eine große Menschenmenge, als er mit seinen Jüngerinnen und Jüngern Jericho durch das große Stadttor wieder verlässt.

Hört diesen Lärm!

Und seht diese Staubwolke, da kommen sie schon.

Und jetzt hört: (Markus 10,46-52)

46Sie kamen nach Jericho. Als er mit seinen Jüngern und einer großen Menschenmenge Jericho wieder verließ, saß am Weg ein blinder Bettler, Bartimäus, der Sohn des Timäus. 47Sobald er hörte, dass es Jesus von Nazaret war, rief er laut: Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir!

Ihr seid jetzt der blinde Bartimäus, du bist Bartimäus der blind ist. Du sitzt am Wegesrand vor der großen Stadt Jericho und bettelst. Bartimäus, sicher sitzt du nicht zum ersten Mal hier. Bartimäus, was geht dir durch Kopf und Herz in dieser Situation? – Wer etwas dazu sagen möchte, ist dazu eingeladen. (Aussagen der TN)

Wir hören weiter den Bibeltext:

48Viele befahlen ihm zu schweigen. Er aber schrie noch viel lauter: Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir! 49Jesus blieb stehen und sagte: Ruft ihn her! Sie riefen den Blinden und sagten zu ihm: Hab nur Mut, steh auf, er ruft dich. 50Da warf er seinen Mantel weg, sprang auf und lief auf Jesus zu. 51Und Jesus fragte ihn: Was willst du, dass ich dir tue?

Du bist noch einmal Bartimäus. Du hast dich schon in Bewegung gesetzt, hast schon verschiedene Widerstände überwunden. Jetzt lässt dich Jesus innehalten. Er fragt dich nach dem, was du von ihm wünschst. Wie geht es dir mit diesem Innehalten? – (Aussagen der TN)

So geht es weiter:

Der Blinde antwortete: Rabbuni, ich möchte sehen können. ⁵²Da sagte Jesus zu ihm: Geh! Dein Glaube hat dich gerettet. Im gleichen Augenblick konnte er sehen und er folgte Jesus auf seinem Weg nach.

Bartimäus, du machst dich jetzt auf den Weg. Was denkst du? Wie fühlst du dich dabei? Du kannst sehen, aber was hat sich für dich innerlich verändert? – (Aussagen der TN)

Nehmt nun Abschied von dem Platz vor den Toren Jerichos und von all den Personen, die euch dort begegnet sind – und kehrt wieder hierher zurück nach N. zu den Exerzitien im Alltag. Ihr könnt euch umschauen, strecken und räkeln und wieder ganz hier ankommen.“

Vielleicht möchten die TN erzählen, wie es ihnen ergangen ist.

Mögliche Gesprächsimpulse: Haben Sie schon einmal einen Aufbruch in Ihrem Leben erlebt? Spüren Sie eine Sehnsucht nach einem neuen Weg, den Sie noch nicht deutlich sehen können?

Einführung in die 4. Woche „Zwischen Kampf und Kontemplation“

vgl. Einführung im TN-Büchlein S. 76

Überblick über die einzelnen Tage der 4. Woche

Gelegenheit zu Rückfragen

Abschluss: Lied/Segensgebet

Lied: z.B. „Meine Seele wartet auf den Herrn“

Segensgebet, z.B.:

Gott, begleite uns in dieser Woche. Lass uns aufmerksam sein für deine Gegenwart und mutig im Handeln. Segne unsere Schritte.
Amen.

Absprachen zum Abschlusstreffen

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

Alle sollten gegebenenfalls 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 können beim Rückblick in die Mitte gelegt werden.

Vorbereiten

Raum gestalten, ggf. Liedblätter, Liederbücher, ggf. Agape, Schnur, Bild von S. 94, Kärtchen in 2 verschiedenen Farben, Schreibmaterial

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Kreuzzeichen

Entzünden der Kerze

Lied z.B. „Du bist du“ (S. 21)

Stilleübung – z.B. Übung für Woche 1 – Impuls 1 (S. 22-23)

Anleitung zum guten Sitzen und zur Leibwahrnehmung

Austausch in Kleingruppen

Wie erging es mir in der vierten Woche?

Lied z.B. „Jesus, Menschensohn“ (S. 61)

Rückblick über die ExiA (siehe auch S. 93)

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

Zwischen Innen und Außen

Zwischen Licht und Dunkel

Zwischen Mir und den Anderen

Zwischen Kampf und Kontemplation

In diesen vier Wochen haben wir uns mit den verschiedenen Spannungsfeldern beschäftigt, die uns im Leben begegnen können. Sie bergen die Möglichkeit, neue Räume der Begegnung mit Gott, mit uns selbst und mit anderen zu erschließen und etwas zum Klingen zu bringen. Sie rufen uns dazu auf, immer wieder im Gebet unsere „Mitte“ zu suchen, und auch dazu, uns in mitten dieser Welt für unsere Überzeugungen einzusetzen und neue Aufbrüche zu wagen.

Zum Weitergehen

KL lädt dazu ein das Bild auf S. 94 zu betrachten. Evtl. kann es auch für die TN auf Kärtchen ausgedruckt werden. Um die Mitte herum wird mit einer Schnur ein großer Kreis gelegt.

Die KL leitet mit folgenden, oder ähnlichen Fragen eine Reflexion an:

- Ich lasse das Bild auf mich wirken.
- Was löst es aus in mir? Was prägt sich mir ein?
- Ich verweile und spüre nach, welche Gedanken und Gefühle in mir aufsteigen.
- Was hilft mir, meine innere Mitte auch nach den Exerzitien zu bewahren?
- Was lädt mich ein, aus meiner Mitte heraus einen neuen Schritt in die Welt zu gehen?

Die TN sind eingeladen, ihre Gedanken auf 2–3 Kärtchen zu notieren: Was ihnen hilft, in der Mitte zu bleiben, legen sie dann in den Kreis. Was sie zu neuen Schritten lockt, außen herum. Dann kann jede/r für sich die Karten lesen, oder eine Person liest sie laut.

Es folgt ein kurzer Austausch: Was spricht mich an? Was berührt mich? Was nehme ich mir mit?

KL beendet den Rückblick mit einem Gebet (z.B. S. 95):

Gott, du unaussprechliches Geheimnis. Du bist da. Du füllst die inneren Räume meiner Seele mit deiner Gegenwart. Lass mich immer neu und immer tiefer deine Nähe erfahren. Lass mich mit Herz und Verstand dein Dasein erkennen. Denn du bist da. Amen.

Agape

Lied z.B. „Nehmt Neuland unter den Pflug“ (S. 79)

Segensgebet