

Ökumenische Exerziten im Alltag 2018 „... dem wird das Herz weit“
Neuaufgabe der Ökumenischen Exerziten im Alltag von 2005, herausgeben
von der Erzdiözese München und Freising, Seelsorgereferat 1
Fachbereich Exerziten und religiöse Begleitung Ehrenamtlicher,
und dem Evangelisch-Lutherischen Kirchenkreis München und Oberbayern.
Übertragung in Leichte Sprache: Abteilung Pastoral Menschen mit Behinderung

In Leichter Sprache



Übungen im Glauben für katholische und evangelische Christen. Kleine Übungen für jeden Tag in der Fastenzeit 2018

Vorwort

Die **Ökumenischen Exerziten im Alltag** gibt es seit vielen Jahren.
Das sind viele schwere Worte.
Sie bedeuten:

- **ökumenisch:**
evangelische **und** katholische Christen
machen etwas gemeinsam.
- **Exerziten:** Übungen im Glauben
Es wird so ausgesprochen: Ex-er-zi-zi-en.
- **Alltag:** jeder Tag.

Die Übungen für dieses Jahr gab es schon im Jahr 2005.
Sie haben vielen gut gefallen.
Deshalb gibt es sie 2018 nochmal.

Die Übungen haben das Thema:

... dem wird das Herz weit.

Diese Worte sind aus dem **Regel•buch vom heiligen Benedikt von Nursia.**

Der heilige Benedikt hat vor sehr langer Zeit gelebt.

Er hat ein Kloster für Männer gegründet.

Diese Männer nennt man Mönche.

Das Haus von den Mönchen nennt man Kloster.

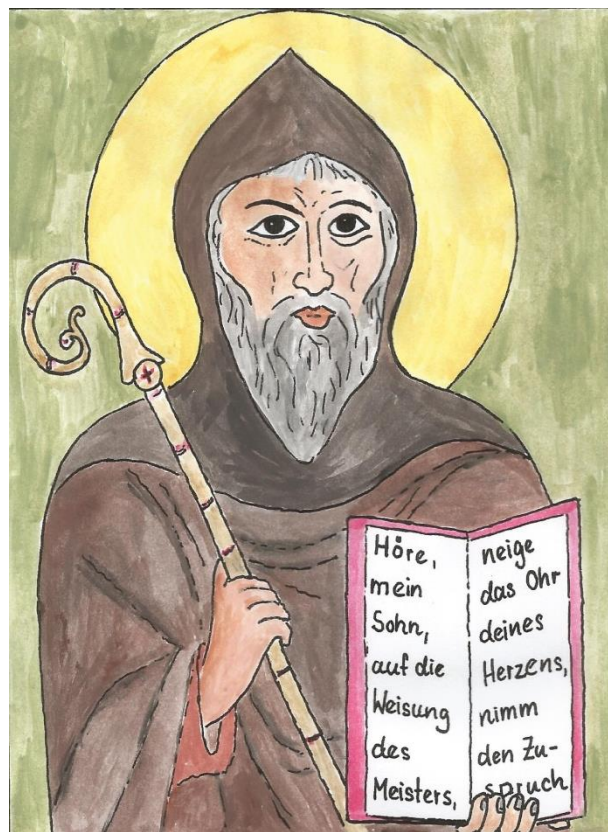
Benedikt hat ein Regel•buch für die Mönche aufgeschrieben.

Darin steht, wie die Mönche leben sollen.

Zum Beispiel:

- Regeln für die Gemeinschaft
- Hinweise, wie man Gott suchen kann.

Die Regeln von dem heiligen Benedikt sind **auch heute noch** gute Ratschläge für die Menschen.



Eine gute Gemeinschaft sieht so aus:

- Alle haben ihren Platz und ihre Aufgabe.
- Alle kümmern sich umeinander.
- Alle unterstützen einander.



In so einer Gemeinschaft geht es dem Menschen gut.

Man kann auch sagen:

Es wird einem **das Herz weit**.

Und es braucht auch ein weites Herz,
um einer solchen Gemeinschaft zu dienen.

Die Suche nach Gott ist die wichtigste Aufgabe für jeden Mönch.

Diese Suche ist ein Weg.

Jeder muss diesen Weg für sich alleine gehen.

Jeder auf seine eigene Weise.

Aber die anderen können einen begleiten und unterstützen.

**So einen Weg wollen auch wir
gemeinsam gehen.**

Vielleicht finden wir so einen Weg

- in unser Herz
- zu unseren Mitmenschen
- zu Gott



Vielleicht merken wir auf diesen Weg:

- **mein Herz wird weit.**

Einen guten Weg durch die Fastenzeit
wünschen Ihnen

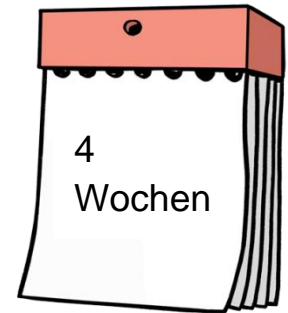
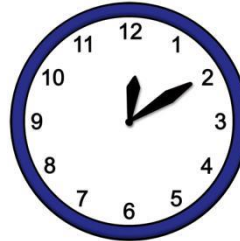
Sabine Leitl und Monika Kaukal

Wenn man bei den Übungen im Glauben mitmachen will,
muss man wissen:

Es sind **4 Übungs•wochen**.

Jeder übt **jeden Tag** alleine zu Hause.

Das dauert **10 bis 30** Minuten.



Am Ende der Woche **treffen wir uns** in der Gruppe.

Wir tauschen uns aus: Wie ist es uns gegangen?

Da bekommen wir auch die neuen Blätter
für die nächste Woche.

Nach den 4 Wochen feiern wir zusammen
einen **Gottes•dienst**.



Warum sollten wir zusammen die Übungen machen?

- ✓ Es hilft durchzuhalten.
- ✓ Man erfährt Neues in der Gruppe.
- ✓ Man lernt voneinander.
- ✓ Evangelische und katholische Christen lernen sich kennen.
- ✓ Das ist gut für alle.



Hinweise

Diese Hinweise sind eine Hilfe.

Sie sollen helfen, damit alles gut klappt.

Man muss nicht alles machen.

1. Ich finde die richtige Zeit für mich:

Es ist wichtig, dass ich die richtige Zeit für mich finde.

Es sollte immer die gleiche Zeit sein.

Das hilft mir.

Eine gute Zeit ist, wenn mich niemand stören kann.

Es ist gut, wenn ich die Übungszeit immer gleich lang mache.



2. Ich finde den richtigen Ort für mich:

Es ist wichtig, dass ich einen Ort für mich finde.

Wo ich mich wohl fühle.

Wo mich keiner stört.

Wo ich für mich bin.

Wo ich gut denken kann.

Ich richte einen Platz her.

Vielleicht mit einem Bild,
einem Kreuz oder einer Kerze.



Ich sitze so,

dass ich entspannt,

offen und wach bin.

3. Das hilft, damit ich nicht abgelenkt werde:

Einen Zettel an die Tür: Bitte nicht stören!

Das Telefon abstellen.

Den anderen sagen: Sie sollen bitte nicht stören.

Einen Wecker stellen.

Dann brauche ich nicht auf die Uhr schauen.

Die Blätter mit den Texten dabei haben.



4. Das hilft, dass ich nichts vergesse:

Ich lege das **Blatt für jeden Tag** vor mich hin.

Oder:

Ich hänge es an die Wand, so dass ich es gut sehe.

Ich lege das Blatt für das **Körper•gebet** vor mich hin.

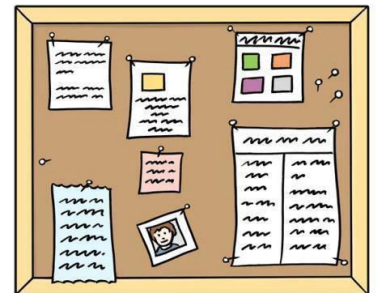
Oder:

Ich hänge es an die Wand, so dass ich es gut sehe.

Ich lege das Blatt für das **Abend•gebet** an mein Bett.

Dann kann ich es nicht vergessen.

Dann weiß ich immer, was ich tun soll.



5. Das brauche ich:

Meine **Blätter für jeden Tag**.

Das Blatt mit dem **Körper•gebet**.

Bei den Übungen hat **jeder Tag eigene Blätter**.

6. Eine Erklärung:

Manchmal kommt ein Text aus der Bibel vor.
Dann ist das Bild von der Bibel daneben.
Der Text ist **grün** gedruckt.

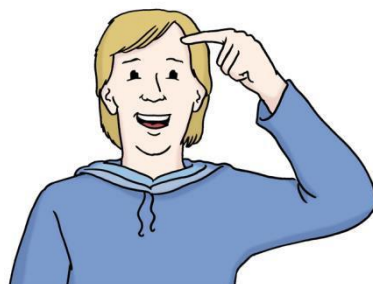


Am Ende vom Text steht immer eine Klammer.
Zum Beispiel: (**Jesaja 53, 5 - 6 a**)

Die Klammer sagt: **wo man den Text finden kann.**
Die Klammer hilft mir, den Text zu finden.
Die Bibel ist ein dickes Buch mit vielen Texten.
Wenn ich nicht weiß wo ich suchen muss,
kann ich den Text nicht finden.

Jesaja → Name vom Buch•teil der Bibel
53 → Nummer vom Kapitel
5-6 → Die einzelnen Absätze haben Nummern
das sind die Vers-Zahlen
a → das ist der Teil vom Absatz,
wenn man nicht den ganzen Absatz abgeschrieben hat.
a, wenn man nur den ersten Teil genommen hat.

Mit Hilfe der Klammer kann ich den Text finden, **wenn ich das will.**

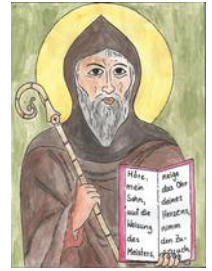


Manchmal kommt ein Text aus dem **Regel•buch vom heiligen Benedikt**.

Die Regeln für das gemeinsame Leben der Mönche.

Dann ist das Bild von Benedikt daneben.

Der Text ist auch **grün** gedruckt.



Die Abkürzung für die Text•stücke daraus ist **RB**:

Regel vom Benedikt.

Prol → Wenn das Stück aus dem **Prolog** ist.

Das ist das Vorwort.

1 → Die Nummer vom Absatz.

Oder

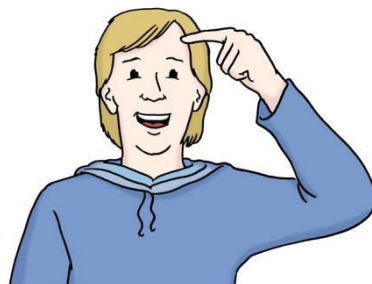
35 → Die Nummer vom Kapitel,
Kommt aber eine 2. Zahl,

35,7 → dann ist das die Nummer vom Absatz.

Das heißt dann: Kapitel 35, Absatz 7.

Mit der Hilfe kann ich die Stelle im Regel•buch von Benedikt finden.

Wenn ich das will!

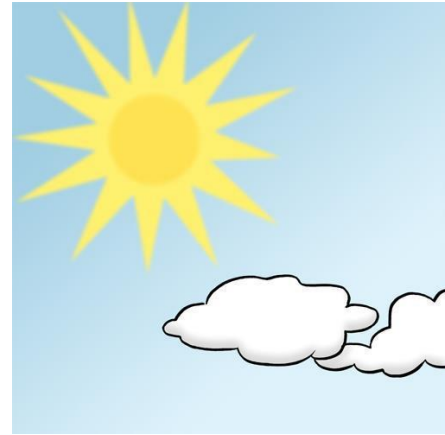


Blatt für jeden Tag:

So gehen die Übungen:

Es gibt **5 Schritte**.

Jeden Tag mache ich das Gleiche.



1. Schritt: Die Sammlung

Ich mache das Kreuz•zeichen oder eine Verneigung.

Ich mache das **Körper•gebet**
mit dem **Vater•unser**

► **Wie das geht, steht auf Seite 13**

2. Schritt: Die Hinführung

Ich lese den Text vom Tag.
Ich denke darüber nach.
Ich lese die Erklärungen.



3. Schritt: Die Besinnung

Ich mache die Übungen oder Überlegungen.

Ich lese die Fragen.

Ich denke darüber nach.

Ich überlege mir Antworten.



Ich mache das Kreuz•zeichen oder eine Verneigung.

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag:

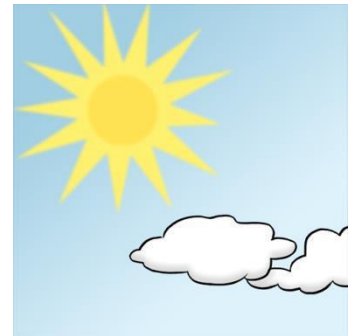
Ich lese den Gedanken für den Tag.

Ich merke mir diesen Satz.

Oder ich schreibe den Satz auf.

Der Satz soll mein Begleiter für den Tag sein.

Ich denke immer wieder an den Satz.



5. Schritt: Das Abend•gebet:

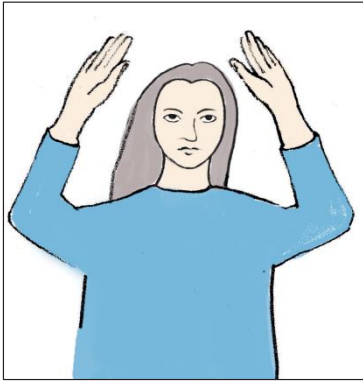
Ich bete das Abend•gebet.

► **Wie das geht, steht auf Seite 14**

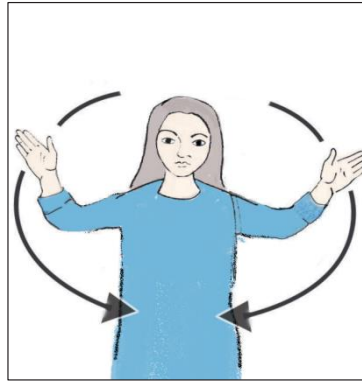


Das Körper•gebet:

Ich bete das **Vater•unser** langsam und mache die Bewegungen dazu:



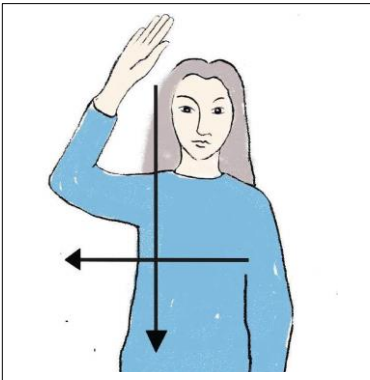
Vater unser
im Himmel.



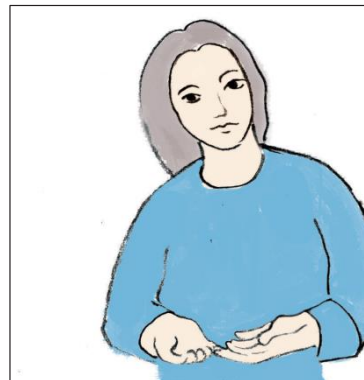
geheiligt werde
dein Name.



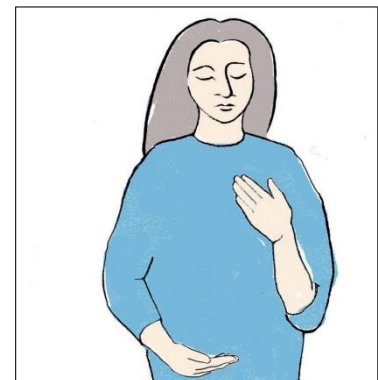
Dein Reich
komme.



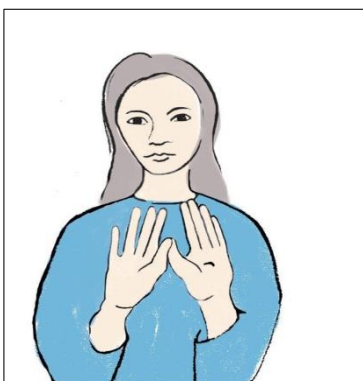
Dein Wille geschehe
wie im Himmel
so auf Erden.



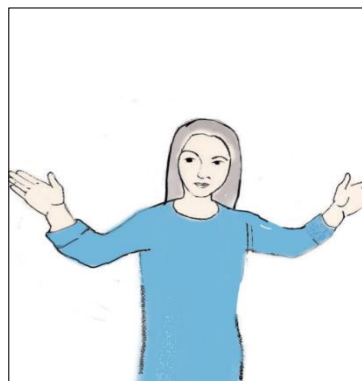
Unser tägliches Brot
gib uns heute



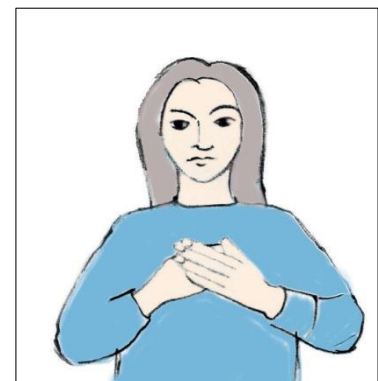
und vergib uns
unsere Schuld,
wie auch wir
vergeben unsern
Schuldigern



Und führe uns nicht in
Versuchung,
sondern erlöse uns
von dem Bösen



Denn dein ist das
Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit
in Ewigkeit.



Amen.

Das Abend•gebet:

1. Ich sitze
auf meiner Bett•kante.

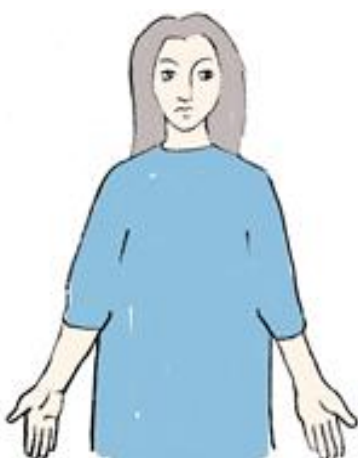


2. Ich lege meine Hände
wie eine Schale
in den Schoß.

**So halte ich meinen Tag
Vor Gott hin.**



3. Ich löse meine Hände.
**So lasse ich meinen
Tag los.**



4. Ich lege meine Hände
auf mein Herz.
Und mache zum Schluss
Das Kreuz•zeichen.

**Dann kann ich mich in mein
Bett zur Ruhe legen**



...dem wird das Herz weit
Übungen im Glauben
für katholische und evangelische Christen

1. Woche

Ganz da sein

1. Tag: **Höre**
2. Tag: **Öffne die Augen**
3. Tag: **Hier bin ich**
4. Tag: **Gott sieht mich**
5. Tag: **Liebe das Leben**
6. Tag: **Gott etwas schenken**
7. Tag: **Blick auf die Woche**

1. Tag

Höre

1. Schritt: Die Sammlung (wie das geht, steht auf Seite 11)

2. Schritt: Die Hinführung (wie das geht, steht auf Seite 11)

Das erste Wort im Regelbuch vom heiligen Benedikt ist:

Höre!

Weiter schreibt Benedikt:

Neige das Ohr deines Herzens.

(RB Prol 1)

Das bedeutet: man soll mit dem Herzen hören.

Wir sagen auch manchmal:

Ich bin ganz Ohr.

Das meint: Ich will zuhören, mit allem was ich bin.

Ich will aufmerksam sein.

Das Gehörte im Herzen bewahren.

Benedikt meint:

Wenn man mit den **Herzen•ohren** hört,

dann kann das helfen, dass das Leben glücklich wird.

Auch in der Bibel steht, wir sollen mit dem Herzen hören.

Das wichtigste Gebet der Juden beginnt mit:

Höre, Israel! (5. Buch Mose 6,4)

Es fordert die Menschen auf,

mit dem Herzen auf Gott zu hören.



3. Schritt: Die Besinnung (wie das geht, steht auf Seite 12)

Als Besinnung üben wir das **Hören**.

Vielleicht können wir das Fenster öffnen.

Oder nach draußen gehen.

Am besten schließt man die Augen.

Und hört.

Alle Geräusche:

- vom Verkehr
- von anderen Menschen
- von der Natur

Einfach hören.

Nicht bewerten: ob das gut oder schlecht ist, was man hört.

Nur einfach hören.



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag (wie das geht, steht auf Seite 12)

Hören will ich mit dem Ohr meines Herzens.

(Psalm 85,9)

Ich höre auf alles Schöne.

Ich bewahre es in meinem Herzen.



5. Schritt: Das Abend-Gebet (wie das geht, steht auf Seite 12)



2. Tag

Öffne die Augen

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

Heute geht es um das **Sehen**.

Um das **Sehen mit dem Herzen**.

Etwas so sehen, als ob man es zum ersten Mal sieht.

Wie ein kleines Kind.

Ganz aufmerksam, ganz achtsam.

Mit offenen **Herzen•augen**.

Benedikt meint:

Wenn man auf diese Weise schaut,
dann kann etwas Neues in uns entstehen.



3. Schritt: Die Besinnung

Als Besinnung üben wir das **Sehen**.

Ich suche mir einen Gegenstand,
vielleicht eine Blume, eine Kastanie oder einen Stein.

Dann lege ich ihn vor mir hin.

Und sehe:

All die Kleinigkeiten.

All das, was man sonst so schnell übersieht.



Ich kann den Gegenstand auch in meine Hand nehmen.
Damit ich ihn von allen Seiten ansehen kann.
Ich nehme mir Zeit.
Ich bin ganz aufmerksam.
Ich sehe alles neu.



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bitte Gott immer wieder:

Gott lass mich sehen.

(Lukas 18,41)



5. Schritt: Das Abend-Gebet



3. Tag

Hier bin ich

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

Im Alten Testament erzählt die Bibel von Menschen.

Zum Beispiel: Abraham, Moses und Samuel.

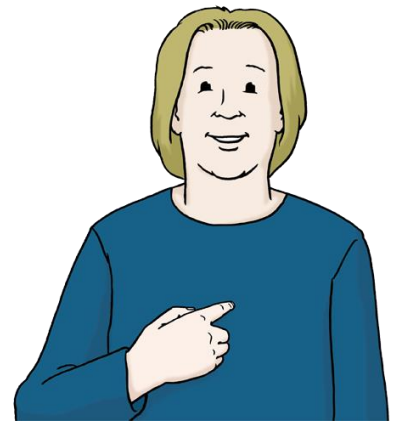
Als Gott sie anspricht, antworten sie:

Hier bin ich!

Das meint mehr als nur da zu sein.

Das meint: **Ich bin da mit meiner ganzen Person.**

- Mit meinen offenen Ohren
- Mit meinen offenen Augen
- Mit meinem offenen Herzen



Als Gott sah, dass Moses näher kam,
rief Gott ihm aus dem Dornbusch zu:

Mose! Mose!

Mose antwortete:

Hier bin ich!

(Exodus 3,4)



3. Schritt: Die Besinnung

Manchmal bin ich nicht ganz da.

Ich mache vielleicht 2 Dinge auf einmal.

Ich esse **und** höre Radio.

Oder lese Zeitung.

Dann kann es sein,

dass ich nicht alles schmecke.

Oder dass ich die Musik nicht wirklich höre.

Ich bin nicht im Jetzt.

Manchmal plane ich schon, was noch kommen wird.

Dann achte ich nicht genau auf das, was ich **jetzt** tue.

Ich bin nicht im Jetzt.

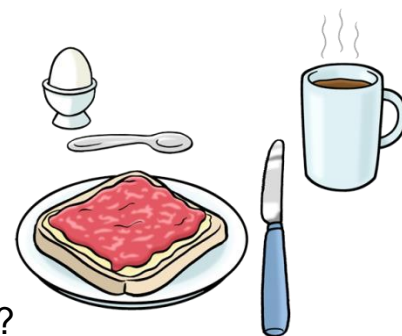


Ich will heute üben: **ganz da zu sein.**

Dazu versuche ich mich an etwas zu erinnern.

Zum Beispiel: Mein Frühstück:

- Was habe ich getrunken? Wie hat es geschmeckt?
- Was habe ich gegessen? Wie hat es geschmeckt?
- Was habe ich gehört?
- Was habe ich gesehen?



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete heute immer wieder:

Gott, hier bin ich!

(Exodus 3,4)

Und ich versuche, ganz da zu sein.



5. Schritt: Das Abend-Gebet



4. Tag

Gott sieht mich

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

Benedikt schreibt in seiner Regel:

Der Mensch soll daran denken:

Gott blickt vom Himmel
zu jeder Stunde auf mich
und sieht was ich tue,
wo immer ich auch bin.

(RB 7,13)



Das ist keine Kontrolle.

Sondern: Gott begleitet mich.

3. Schritt: Die Besinnung

Ich denke daran: **Gott sieht auf mich.**

Wie fühlt sich das an?

Ich öffne mein Herz.

Ich lasse mich von Gott ansehen.

Ich habe bei Gott ein Ansehen.



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete heute immer wieder:

Gott, du siehst mich.

Wertvoll bin ich in deinen Augen.

(nach Jesaja 43,4)



5. Schritt: Das Abend-Gebet



5. Tag

Liebe das Leben

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

Jesus sagt:

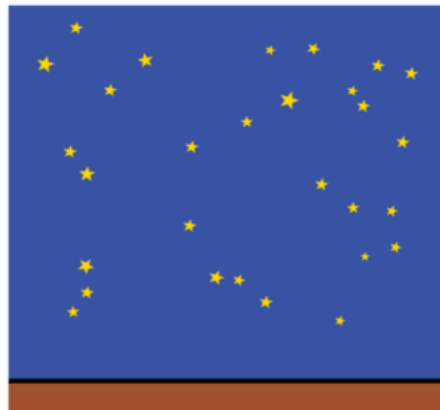
**Ich bin gekommen,
damit die Menschen das Leben haben.
Und es in Fülle haben.**

(Johannes 10,10)



Will ich das?

Will ich das Leben in Fülle?



3. Schritt: Die Besinnung

Der heilige Benedikt schreibt in seiner Regel:

Wer ist der Mensch, der das Leben will?

(RB Prol 15)

Es geht nicht um ein Gefühl.

Es geht darum:

- **Ja** zu sagen.
- Und sich **für das Leben** zu entscheiden.



Ich frage mich:

Liebe **ich** das Leben?

Sage ich **ja** zum Leben?

Wann fühle ich mich lebendig?

Wann ist das Leben lebens•wert?



Vielleicht habe ich auch Zweifel.

Vielleicht habe ich auch Angst.

Gibt es Zeiten in meinem Leben,

wo ich nicht **ja** zum Leben sagen will?



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Heute bete ich immer wieder:

Gott, du hast mich zum Leben gerufen.

(Psalm 30,4)



5. Schritt: Das Abend-Gebet



6. Tag

Gott etwas schenken

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

Der heilige Benedikt schreibt auch über die Fastenzeit.

Er schreibt, dass man auf etwas verzichten soll.

Zum Beispiel beim Essen oder beim Trinken.

Aber man soll es nicht übertreiben.

Das Fasten soll einen stärken.

Nicht schwächen.

Hunger und Durst ist wie Sehnsucht.

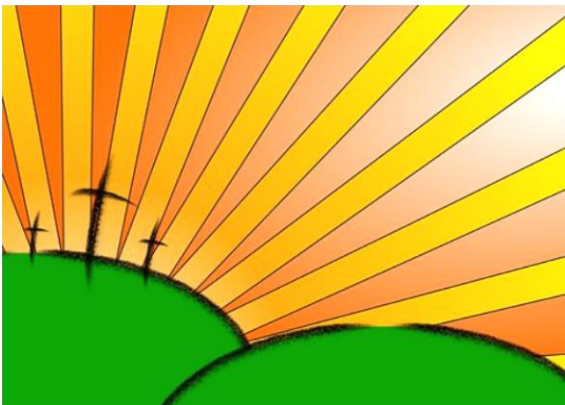
Wir sollen hungrig nach Gott werden.

Wir sollen durstig nach Gott werden.

Sehnsucht nach Gott haben.

Weil wir ihn lieben.

Weil wir uns auf Ostern freuen.



3. Schritt: Die Besinnung

Benedikt schreibt:

In der Fastenzeit sollen wir mehr als das Gewohnte tun:

Durch besonderes Gebet

und durch Verzicht beim Essen und Trinken.

Jeder soll freiwillig und voll Freude

Gott etwas schenken.

Man schläft, isst und trinkt etwas weniger.

Man verzichtet auf leeres Gerede

und auf Blödsinn.

Mit dem Herzen voll Sehnsucht und Freude

soll man das Osterfest erwarten.

(RB 49.5-7)



Ich überlege mir: Was möchte ich Gott schenken?

Worauf möchte ich freiwillig verzichten?

Was stärkt meine Freude an Gott?

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete heute immer wieder:

Meine Stärke und mein Lied ist Gott.

(Psalm 118,14)

Durch Gott bekomme ich Kraft und Freude.



5. Schritt: Das Abend-Gebet



7. Tag

Blick auf die Woche

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Ich denke an die Woche.

- Was habe ich bei meinen Übungen im Glauben erlebt?
- An was kann ich mich noch erinnern?
- Was war mir wichtig?
- Was will ich in der Gruppe erzählen?



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Heute öffne ich mein Herz für den Gedanken:

Hier bin ich – ganz ich – vor der Liebe Gottes!

4. Schritt: Das Abend-Gebet



...dem wird das Herz weit
Übungen im Glauben
für katholische und evangelische Christen

2. Woche

Sei ganz so, wie du bist!
Verberge dich nicht!

1. Tag: **Vor Gott brauche ich mich nicht verstecken**
2. Tag: **Nicht eigen•sinnig sein**
3. Tag: **Sich nichts einreden**
4. Tag: **Nicht perfekt sein wollen**
5. Tag: **Nicht murren - 1**
6. Tag: **Nicht murren - 2**
7. Tag: **Blick auf die Woche**

2. Woche: Sei ganz so, wie du bist!

Verberge dich nicht!

1. Tag

Vor Gott

brauche ich mich nicht verstecken

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

Ich sage: **Hier bin ich.**

Ich bin ganz da.

Das ist eine Aufgabe und ein Wunsch.

Benedikt zeigt uns ein Hindernis:

Wenn wir uns verstellen.

Wenn wir uns verstecken.

Wenn wir anders leben als wir eigentlich sind.



3. Schritt: Die Besinnung

Benedikt schreibt:

Bei Gott gibt es keine Masken.

(RB 2,20)



Ich frage mich:

Wann verstecke ich mich?

Wann mache ich anderen etwas vor?

- Tue fröhlich, obwohl ich traurig bin?
- Tue mutig, obwohl ich Angst habe?

Wann fühle ich mich echt?

Wann kann ich mich zeigen, so wie ich wirklich bin?

Was fühle ich, wenn ich mir sage:

- **Vor Gott brauche ich mich nicht verstecken!**

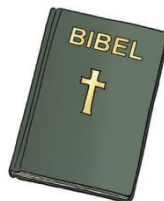


4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Heute bete ich immer wieder:

**Gott,
du hast mich erforscht
und du kennst mich.**

(Psalm 139,1)



5. Schritt: Das Abend-Gebet



2. Woche: Sei ganz so, wie du bist!

Verberge dich nicht!

2. Tag

Nicht eigen•sinnig sein

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

In den vergangenen Tag haben wir geübt:

ganz ich selber zu sein.

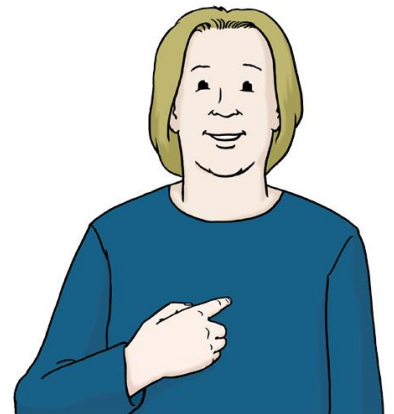
Doch auch hier gibt es ein Zuviel.

Wenn wir die anderen gar nicht mehr sehen,
sondern nur uns selber.

Wenn man nur sein **Eigenes im Sinn** hat.

Wenn man nur an sich selber denkt.

Und kein Ohr, kein Auge und kein Herz mehr für die anderen hat.



3. Schritt: Die Besinnung

Benedikt schreibt in seiner Regel:

Eigen•sinn führt zu Leid.

(RB 7,33)



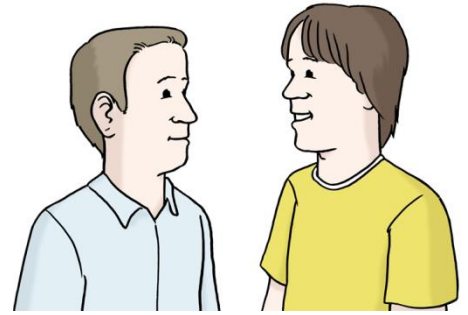
Ich frage mich:

- Kenne ich das, dass ich immer nur an mich denke?
- Halte ich manchmal starr an meinem Plan fest?

Ohne auf andere Möglichkeiten zu achten?

Habe ich einmal erfahren:

- Dass andere es besser für mich wussten?
- Dass andere
mein eigenes Denken
weiter und größer gemacht haben?



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete heute immer wieder:

Gott, führe mich hinaus ins Weite.

(2. Samuel 22,20)

Mache mich offen für meine Umgebung.



5. Schritt: Das Abend-Gebet



2. Woche: Sei ganz so, wie du bist!

Verberge dich nicht!

3. Tag

Sich nichts einreden

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

Wenn wir lesen: **schwören**.

Dann denken wir vielleicht an den Eid vor Gericht.

Heute geht es aber nicht um dieses Schwören.

Sondern um **Sätze, die wir uns einreden**.

Zum Beispiel:

- Das ist so! Und nicht anders!
- Der ist immer so!
- Ich kann das nicht!

Solche Sätze sind oft nicht wahr.

Aber wir glauben das. Als wären sie ein Schwur.

Und umso häufiger wir sie sagen oder denken,

umso fester halten wir daran fest.



3. Schritt: Die Besinnung

Nicht schwören, um nicht falsch zu schwören.

(RB 4,27 und Matthäus 5,34)



Solche **falschen Schwüre** erkennen wir oft an den Wörtern:

- immer
- nie
- alles
- nichts

Zum Beispiel:

- Ich mach immer alles falsch.
- Das lerne ich nie.
- Ich muss alles allein schaffen.
- Da kann man nichts machen.



Solche Sätze nehmen das Leben weg.

Sie machen unser Herz eng.

Ich sage mir:

- **Jeder macht Fehler. Das ist nicht schlimm!**
- **Jeder hat mal angefangen!**
- **Ich darf um Hilfe bitten!**
- **Veränderungen gehen manchmal langsam!**



Vielleicht kann ich spüren:

Wie solche Sätze das Herz wieder weit machen.

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete heute immer wieder:

Gott, du machst mich frei.

(nach Psalm 116,16b)



5. Schritt: Das Abend-Gebet



2. Woche: Sei ganz so, wie du bist!

Verberge dich nicht.

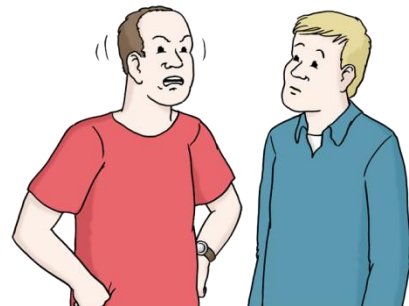
4. Tag

Nicht perfekt sein wollen

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

Manchmal halten wir uns für perfekt.
Wir denken: es gibt nichts zu verbessern.
Das ist Selbstüberschätzung.



Manchmal nehmen wir uns zu viel vor.
Dann können wir das Ziel nicht erreichen.
Dann überfordern wir uns.

Beides ist nicht gut.



3. Schritt: Die Besinnung

Benedikt schreibt:

Immer wenn du etwas Gutes beginnst,
bete zu Gott:

Er soll es zu einem guten Ende bringen.

(RB Prol 4)



Ich denke darüber nach:

- Kann ich Hilfe annehmen?
- Meine ich manchmal:
Ich darf keine Fehler machen?



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Heute bete ich immer wieder:

**Guter Gott,
ich möchte es gut machen,
bring du es zu einem guten Ende.**



5. Schritt: Das Abend-Gebet

2. Woche: Sei ganz so, wie du bist!

Verberge dich nicht.

5. Tag

Nicht murren - 1

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

Murren ist ein altes Wort.

Es bedeutet: unzufrieden sein, herum•schimpfen.

Benedikt warnt davor:

Ich mahne vor allem: **Unterlasse das Murren.**

(RB 40,8)

Er warnt vor einer Grund•einstellung:

- wo man immer unzufrieden ist.
- wo man immer **nicht** einverstanden ist mit dem Leben.



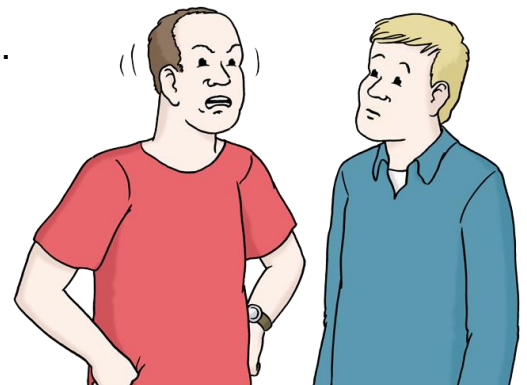
Dann ist meine ganze Kraft beim Schimpfen.

Dann bleibt nichts übrig, um das Leben zu fördern.

3. Schritt: Die Besinnung

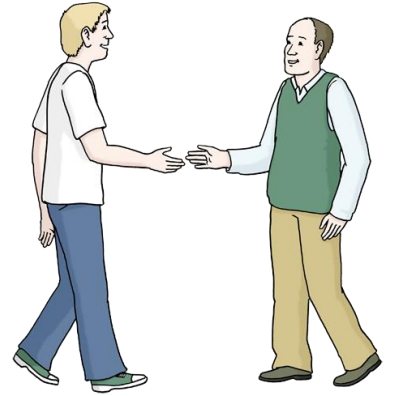
Ich denke darüber nach:

- Wann bin ich unzufrieden?
- Wann jammere ich herum?
- Wann schimpfe ich vor mich her?
- Wann kann man es nicht recht für mich machen?



Ich überlege mir:

- Ich will nach Lösungen suchen.
- Ich denke an das Gute in meinem Leben.
- Ich will auch für andere sorgen.
- Ich vertraue, dass eine Veränderung möglich ist.



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Wenn ich heute unzufrieden bin,
bete ich:

Guter Gott begleite meinen Weg.

Ich will dir vertrauen.

Du wirst alles zu einem guten Ende führen.

(Psalm 37,5)



5. Schritt: Das Abend-Gebet



2. Woche: Sei ganz so, wie du bist!

Verberge dich nicht!

6. Tag

Nicht murren - 2

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

Nochmal das Thema **Murren**?

Ja! Weil es wichtig ist zu erkennen:

- Es nimmt mir meine Kraft.
- Es macht mein Herz eng.
- Es verschließt meine Augen vor einem Ausweg.



Ich sehe dann nicht mehr, dass es eine Lösung gibt.

Ich sehe dann nicht mehr die schönen Dinge.

3. Schritt: Die Besinnung

Benedikt schreibt auch Regeln für den Abt.

Der Abt ist der Leiter eines Klosters.

Er hat die Verantwortung

für das gemeinsame Leben im Kloster.

Der Abt soll alles so regeln und ordnen,

dass es den Mönchen gut geht.

Dass sie keinen Grund haben zum Murren.

Dass sie ihre Arbeit gut machen können.

(RB 41,5)



Und Benedikt ermahnt auch die Mönche:

Wenn der Mönch erkennt,
dass etwas seine Kraft völlig übersteigt.

Dann soll er zu den Oberen gehen.

Und erklären, warum er den Auftrag nicht erfüllen kann.

Er soll das geduldig und in ruhigen Worten erklären.

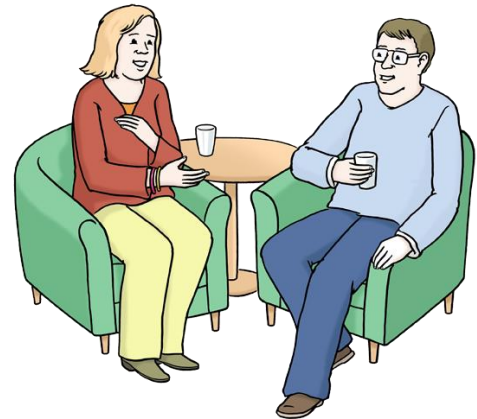
(RB 68,2)



Was lerne ich daraus?

Ich überlege mir:

- Wo sind Schwierigkeiten?
- Wie kann ich das ändern?
- Wenn es mir **nicht** gut geht,
dann suche ich das Gespräch.



Am besten ist es, **gemeinsam** nach Lösungen zu suchen.

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete heute:

**Gott, wenn ich in Not bin,
höre mir zu!**

(Psalm 102,3)



5. Schritt: Das Abend-Gebet



2. Woche: Sei ganz so, wie du bist!

Verberge dich nicht!

7. Tag

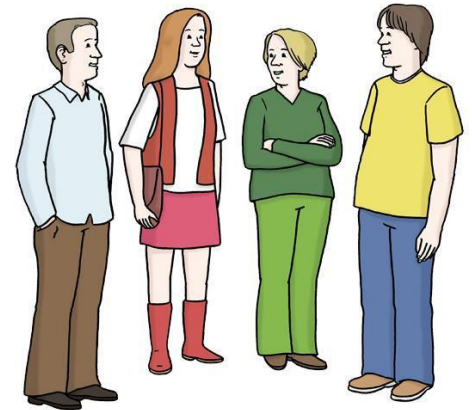
Blick auf die Woche

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Ich denke an die Woche.

- Was habe ich bei meinen Übungen im Glauben erlebt?
- An was kann ich mich noch erinnern?
- Was war mir wichtig?
- Was will ich in der Gruppe erzählen?



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich denke heute immer wieder daran:

- Es ist gut, dass ich da bin!
- Ich darf auch Fehler machen!
- Bei Schwierigkeiten, suche ich das Gespräch!

4. Schritt: Das Abend-Gebet



...dem wird das Herz weit!
Übungen im Glauben
für katholische und evangelische Christen

3. Woche

**Ich bin Gott,
dein Arzt!**

1. Tag: **Ich bin schwach**
2. Tag: **Hoffen auf Gottes Liebe**
3. Tag: **Stand•haft sein**
4. Tag: **Vergeben**
5. Tag: **Den Frieden suchen**
6. Tag: **Sich aus•sprechen**
7. Tag: **Blick auf die Woche**

1. Tag

Ich bin schwach

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

Viele Menschen denken: **Leistung** ist das Wichtigste.

Benedikt denkt anders.

Er sagt zum Abt: **Denke immer an die eigene Schwachheit.**

(RB 64,13)



3. Schritt: Die Besinnung

André Louf war ein Abt aus Belgien.

Er hat nach den Regeln von Benedikt gelebt.

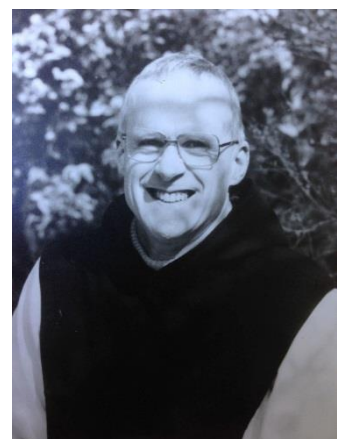
Er hat das aufgeschrieben:

Wir müssen lernen, so zu leben:

- aus unserer Sehnsucht
- aus unseren Bedürfnissen
- aus unseren Nöten

Dann können wir erkennen:

In unserer Schwachheit liegt eine Kraft.



Denn gerade da, wo wir schwach sind:

- da können wir noch **wachsen und reifen**
- da können **Veränderungen** geschehen.

Da wo wir schwach sind,

können wir **auf Gott hoffen:**

- auf seine Zuwendung
- auf seine Hilfe.

Das heißt: **Wir wenden uns seiner Gnade zu.**



Ich denke über meine Schwächen nach.

Ich halte sie vor Gott.

Vielleicht möchte ich mich dabei hinknien.

Oder auf den Boden legen.

So kann ich besser spüren: **Ich bin schwach.**

Beim Aufrichten bete ich:

Gott, **du** richtest mich auf!

Gott, **du** bist meine Stärke!



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete heute immer wieder:

Gott hebt den Schwachen aus dem Staub empor.

(Psalm 113,7a)



5. Schritt: Das Abend-Gebet



2. Tag

Hoffen auf Gottes Liebe

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

Die Liebe Gottes ist wie die Liebe einer guten Mutter.

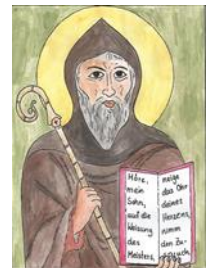
Diese besondere Liebe nennen wir auch **Barm•herzig•keit**.

Benedikt schreibt in seiner Regel:

Wir sollen

die Hoffnung auf Gottes Barm•herzig•keit nie aufgeben.

(RB 4,74)



3. Schritt: Die Besinnung

Gottes Barm•herzig•keit nimmt unsere Schwäche an.

Sie geht mit ihr liebevoll um.

Das gibt Hoffnung.

Ich darf bei Gott auch schwach sein.

Und auch Fehler machen.

Gott ist immer für mich da.



Die Hoffnung auf Gottes Barmherzigkeit nie aufgeben.

Ich lese mir diesen Satz nochmals laut und langsam vor.

Ich denke darüber nach.

Welche Gefühle habe ich,
wenn ich an Gottes Liebe denke:

- Freude?
- Staunen?
- Dankbarkeit?
- Zweifel?



Ich will mir Gott zum Vorbild machen:

Ich will **liebvoll mit meinen Schwächen** sein.

Und auch mit den Schwächen von anderen.

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

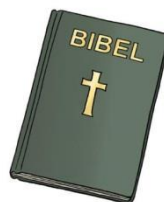
Heute bete ich immer wieder:

Höre mich, guter Gott!

Wende dich mir zu.

Schenke mir deine Liebe.

(Psalm 69,17)



5. Schritt: Das Abend-Gebet



3. Tag

Stand•haft sein

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

In der Regel von Benedikt ist das Wort **Stabilitas** wichtig.

Das ist Latein und bedeutet:

- Beständig•keit
- Standhaftig•keit
- Ausdauer
- Zuverlässig•keit

Benedikt fordert von den Mönchen:

stand•haft zu sein.

Er möchte, dass sie **Stabilitas** leben.

Das heißt:

Er will, dass sie nicht bei Schwierigkeiten aufhören.

Er will, dass sie weiter Gott suchen.

Darum sagt er:

Wer immer stand•haft bleibt, wird gerettet.

(RB 7,36)



3. Schritt: Die Besinnung

Gott ist treu.

Gott ist beständig.

Gott bleibt standhaft an unserer Seite.

Es gibt Zeiten,

- da möchte man aufgeben
- davonlaufen.

Ich denke an Zeiten,

- wo ich standhaft geblieben bin
- wo ich dabei geblieben bin.

Ich denke an Menschen,

- die mir treu sind.

Ich denke an Gott,

- der mir treu ist.



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete heute immer wieder:

Gott ist treu, er wird mich stärken.

(aus dem 2. Brief des Paulus an die Thessalonicher 3,3)



5. Schritt: Das Abend-Gebet



4. Tag

Vergeben

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

Im Vater•unser beten wir den Satz:

**Und vergib uns,
wie auch wir vergeben
unsern Schuldigern.**

Diesen Satz findet Benedikt so wichtig,
dass er das Vater•unser **2-mal am Tag** laut vorbeten lässt.

Damit ihn alle hören können.

Benedikt schreibt in seiner Regel:

Immer wieder ärgern wir uns über andere.

Das kann wie Dornen verletzen.

Wenn die Mönche aber das Vater•unser beten
und Gott bitten: **Vergib uns**

Und dann weitersprechen:

wie auch wir vergeben.

Dann ist das ein Versprechen.

Dann haben sie Gott ihr Wort gegeben.

Dann werden sie ihr Versprechen halten wollen.

(RB 13,12.13)



3. Schritt: Die Besinnung

Sicher fällt mir etwas ein,
wo mir weh getan wurde.
Das kann erst vor kurzem gewesen sein.
Oder auch schon lange her sein.
Ich will dieses Erlebnis vor Gott halten.
Ich will Gott bitten:
Hilf mir, dass ich vergeben kann.
Gott will das heilen,
was in meinem Herzen wund ist.



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete heute immer wieder:
Vergib uns, wie auch wir vergeben!
(Matthäus 6,12)



5. Schritt: Das Abend-Gebet



5. Tag

Den Frieden suchen

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

Frieden meint nicht nur den politischen Frieden.
Den Frieden zwischen Völkern.

Frieden meint auch:

- In Frieden mit sich selber sein
- In Frieden mit seinen Mitmenschen sein
- In Frieden mit dem eigenen Leben sein
- In Frieden mit Gott sein



Jesus will uns zum Frieden führen:

- Deshalb ist er Mensch geworden.
- Deshalb ist er am Kreuz gestorben.
- Deshalb ist er auferstanden.

Damit der Friede bleibt,
braucht es **Versöhnung**.
Jeden Tag neu.



3. Schritt: Die Besinnung

Benedikt schreibt in seiner Regel:

Suche den Frieden und folge ihm nach.

(RB Prol 17)

Benedikt gibt auch Tipps, wie der Frieden zu halten ist:

Nach einem Streit soll man

noch vor der Nacht

zum Frieden zurückkehren.

(RB 4,73)

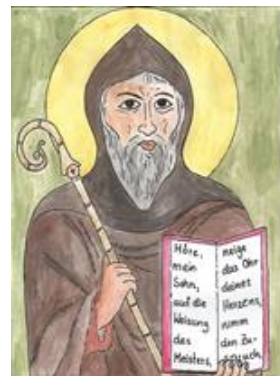
Und er schreibt:

Es ist wichtig, dass der Frieden **ehrlich gemeint** ist:

Man soll **keinen falschen Frieden geben**. (RB 4,25)

Das heißt:

Man soll **nicht nur so tun als ob** alles wieder in Ordnung ist.



Ich überlege mir:

- Was kann ich für Frieden tun?
- Wo muss ich mich noch versöhnen?
- Ich will Gott um Frieden bitten!



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete heute immer wieder:

Guter Gott, lenke meine Schritte.

Lass mich den Weg des Friedens gehen.

(Lukas 1,79)



5. Schritt: Das Abend-Gebet



6. Tag

Sich aus•sprechen

1. Schritt: Die Sammlung

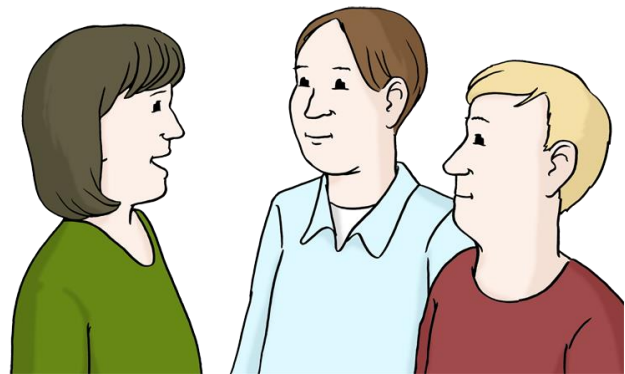
2. Schritt: Die Hinführung

Benedikt rät den Mönchen sich aus•zusprechen:

- bei Schuld
- bei Mut•losigkeit
- bei Angst
- bei Traurigkeit
- bei Zorn

Das Aus•sprechen von Problemen hilft:

- das Problem klarer zu sehen
- neue Wege für die Lösung zu finden
- Abstand zum Problem zu gewinnen



Sich aus•sprechen bei einem Menschen.

Sich aus•sprechen bei Gott.

Zeige Gott deinen Weg und vertrau ihm!

(RB 7,45)



3. Schritt: Die Besinnung

Habe ich das schon einmal erlebt?

Das Aus•sprechen erleichtert!

Vielleicht, weil ich mich selbst aus•gesprochen habe.

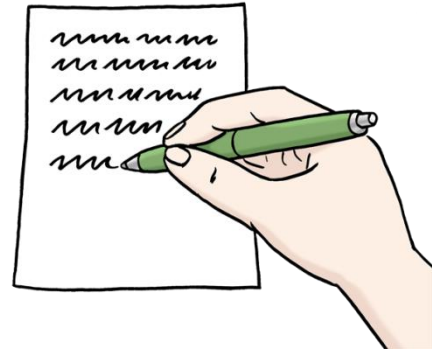
Oder weil ich jemandem zugehört habe.

Ich will mich heute bei Gott aus•sprechen.

Ich spreche in einem Gebet meine Probleme laut aus.

Oder:

Ich schreibe Gott einen Brief und erzähle ihm davon.



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete heute immer wieder:

Guter Gott, wende dich mir zu.

Befrei mein Herz von der Angst!

(Psalm 25,16a.17a)



5. Schritt: Das Abend-Gebet



7. Tag

Blick auf die Woche

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Ich denke an die Woche.

- Was habe ich bei meinen Übungen im Glauben erlebt?
- An was kann ich mich noch erinnern?
- Was war mir wichtig?
- Was will ich in der Gruppe erzählen?



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

- Mir selbst vergeben !
- Anderen vergeben !
- Gott will Versöhnung, Frieden, Heil für mich !

4. Schritt: Das Abend-Gebet



... dem wird das Herz weit!
Übungen im Glauben
für katholische und evangelische Christen

4. Woche

Im Gleichgewicht sein

1. Tag: **Gebet und Arbeit**
2. Tag: **Nicht zu viel und nicht zu wenig!**
3. Tag: **Geben und Nehmen**
4. Tag: **Zum Umgang mit Dingen**
5. Tag: **Fastenzeit**
6. Tag: **Essen und Trinken**
7. Tag: **Blick auf die Woche**

1. Tag

Gebet und Arbeit

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

Gebet und Arbeit ist das Kennzeichen von Mönchen, die nach den Regeln von Benedikt leben.

Es geht um ein **gutes Verhältnis** von beiden.

Es soll für beides Zeit sein:

- Zeit für das Beten.
- Zeit für die Arbeit.

Beides soll **im Gleichgewicht** sein.



3. Schritt: Die Besinnung

Benedikt schreibt:

Die Mönche sollen

- zu einer bestimmten Zeit **mit Arbeit**
- und zu einer bestimmten Zeit **mit der Bibel**

beschäftigt sein.

Sie sollen wie die Menschen vor langer Zeit von ihrer Arbeit leben können.

Aber alles geschehe im richtigen Maß.

(RB 48,1b.8-9)













Wie sieht mein Tag aus?

- Wann arbeite ich?
- Wann mache ich etwas anderes?
- Wie viel Zeit brauche ich für meinen Haushalt?
- Wie viel Zeit habe ich für Freizeit?
- Wie lange schlafe oder esse ich?

Vielleicht hilft es mir, einen Stundenplan aufzuschreiben.

Bin ich gestresst und unzufrieden?

Möchte ich etwas daran ändern?

Tages-Plan		
		Aufstehen
		Frühstück
		Arbeit
		Sport
		Abend-Brot
		Kino



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete heute immer wieder:

Gott, meine Zeit steht in deinen Händen.

(Psalm 31,16)



5. Schritt: Das Abend-Gebet



3. Schritt: Die Besinnung

Ich überlege mir:

Welche Bedeutung hat **Arbeit** für mich?

- Kommt es vor, dass ich **die Arbeit wichtiger** finde
 - als mich?
 - als andere Menschen?
- Denke ich: **Leistung** ist das Wichtigste?
- Habe ich zu wenig Zeit für andere Dinge?



Ich überlege mir:

- Was ist auch wichtig in meiner Arbeit?
- Was ist auch wichtig in meinem Leben?

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete heute immer wieder:

Guter Gott, schenke Segen dem Werk meiner Hände!

(Psalm 90,17b)

Alles was ich heute mache, soll zum Guten führen.



5. Schritt: Das Abend-Gebet



3. Tag

Geben und Nehmen

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

In der Bibel finden wir den Satz:

Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst!

(Levitikus 19,18)

Jesus lehrt den Menschen, dass dieses Gebot,
gleich wichtig ist wie die Liebe zu Gott.

(Lukas 10,27-37)



3. Schritt: Die Besinnung

Benedikt schreibt in seiner Regel:

Die Sorge für die Kranken ist das Wichtigste.

Man soll so für sie da sein als seien sie Jesus selber.

Jesus hat gesagt:

Ich war krank und ihr habt mich besucht.

**Das, was ihr für die Schwächsten tut,
das habt ihr für mich getan.**

**Aber auch die Kranken sollen daran denken,
dass man für sie da ist,
um Gott zu loben.**



Die Kranken sollen denen, die ihnen helfen,
nicht durch zu große Ansprüche traurig machen.

Aber:

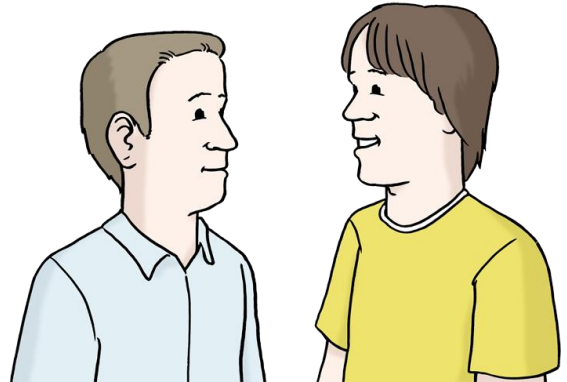
Wenn es so ist:

Sollen auch solche Kranke mit Geduld ertragen werden.

(RB 36,1-5)

Ich überlege mir:

- **Ich habe etwas zu geben:**
 - Zeit
 - Rat
 - Trost
 - Hilfe



Ich denke beim Geben auch an mich:

- **Wo sind meine Grenzen?**

Ich überlege mir:

- **Kann ich auch annehmen?**

4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich denke heute daran:

Es geht nicht darum, dass ihr in Not kommt,
weil ihr anderen helft.

Es geht darum,
einen Ausgleich zu schaffen.

(2. Brief des Paulus an die Korinther 8,13)



5. Schritt: Das Abend-Gebet



4. Tag

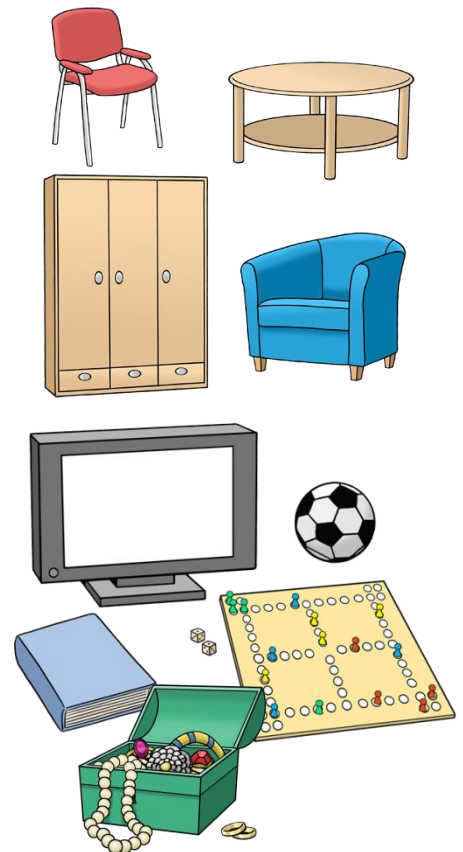
Zum Umgang mit Dingen

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

Benedikt hat in seinen Regeln bestimmt,
dass die Mönche an einem Ort bleiben.
Deswegen sammelt sich Besitz.

Deswegen müssen sich die Mönche überlegen:
Wie gehe ich mit den Dingen um?
Wie gehe ich mit Besitz um?
Was sagt Jesus dazu?



3. Schritt: Die Besinnung

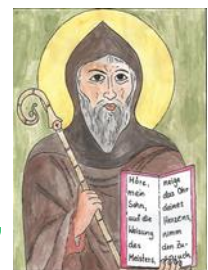
Benedikt schreibt in seiner Regel:

Alle Geräte und den ganzen Besitz vom Kloster
soll der Mönch wie heiliges Altargerät behandeln.

(RB 31,10)

Wenn ein Mönch die Sachen vom Kloster nicht gut behandelt,
dann soll er geschimpft werden.

(RB 32,4)



Für einen Mönch reichen
2 Unter•gewänder und 2 Ober•gewänder.
So kann er wechseln,
zum Schlafen und zum Waschen.
Was aber mehr da ist,
ist überflüssig
und soll weg•gegeben werden.

Ich frage mich:

- Wie gehe ich mit meinen Sachen um?
- Wie viel besitze ich?
- Kaufe ich ständig was Neues?
- Habe ich zu viel?
- **Was brauche ich wirklich?**



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete heute immer wieder:

Gott, gib mir weder Reichtum noch Armut.

**Ernähre mich mit dem Brot,
das ich nötig habe.**

(Sprich•wörter 30,8)



5. Schritt: Das Abend-Gebet



5. Tag

Fastenzeit

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

Ich erinnere mich an den 6. Tag der 1. Woche.

Ich habe mir überlegt:

- Auf was kann ich verzichten?



3. Schritt: Die Besinnung

Benedikt schreibt:

In der Fastenzeit sollen wir mehr als das Gewohnte tun:

Durch besonderes Gebet

und durch Verzicht beim Essen und Trinken.

Jeder soll freiwillig und voll Freude

Gott etwas schenken.

Man schläft, isst und trinkt etwas weniger.

Man verzichtet auf leeres Gerede

und auf Blödsinn.

Mit dem Herzen voll Sehnsucht und Freude

soll man das Osterfest erwarten.

(RB 49.5-7)



Ich erinnere mich:

- Was habe ich mir vorgenommen?
- Wie ist es mir gegangen?
- War es schwer oder leicht?
- Habe ich etwas gelernt?



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete heute immer wieder:

Ich will auf meine Wege achten!

(Psalm 39,2a)



5. Schritt: Das Abend-Gebet



6. Tag

Essen und Trinken

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Hinführung

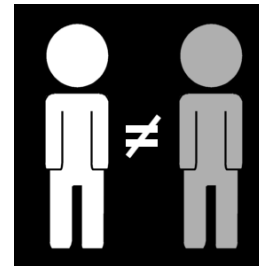
Benedikt schreibt:

Wir sollen nur mit großer Vorsicht
über die Menge der Nahrung für andere bestimmen.
(RB 40,2)



Jeder ist anders:

- Was für den einen gut ist,
ist für den anderen schlecht.
- Es soll nicht zu viel sein und nicht zu wenig!



3. Schritt: Die Besinnung

Benedikt schreibt in seiner Regel:

Über das Maß vom Essen:

Ich meine:

Für die tägliche Hauptmahlzeit

Genügen 2 gekochte Speisen.

Dabei soll man auf die Schwachen Rücksicht nehmen.



Kann jemand die eine Speise nicht essen.
So kann er sich mit der anderen stärken.
Gibt es Obst oder frisches Gemüse,
so soll das zusätzlich gegeben werden.
War die Arbeit einmal härter,
dann soll der Abt überlegen:
Ob es gut tut, etwas mehr zu geben.

**Doch am Wichtigsten ist es:
Darauf zu achten, dass es nicht zu viel ist.**

Immer soll der Mönch darauf achten,
dass er **nicht über•satt** ist.

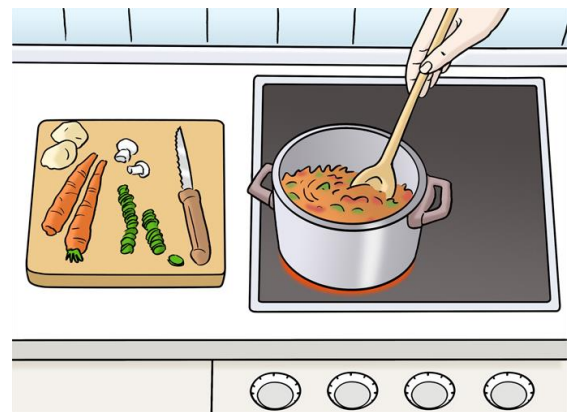
Denn das passt nicht zum Christ•sein.

(RB 39,1-8)



Ich frage mich:

- Was tut mir gut?
- Wieviel brauche ich?
- Was esse ich?
- Was trinke ich?



4. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich bete heute immer wieder:

Gott, mein Vater:

Gib uns heute das Brot, das wir brauchen.

(Matthäus 6,11)



5. Schritt: Das Abend-Gebet



7. Tag

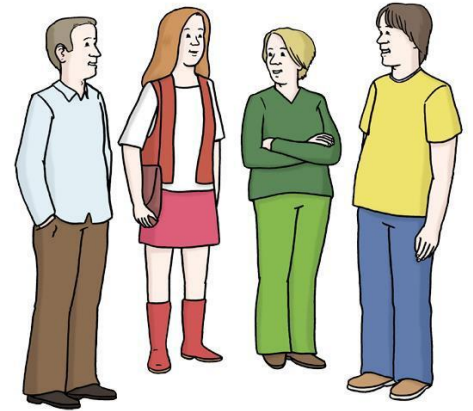
Blick auf die Woche

1. Schritt: Die Sammlung

2. Schritt: Die Besinnung

Ich denke an die Woche.

- Was habe ich bei meinen Übungen im Glauben erlebt?
- An was kann ich mich noch erinnern?
- Was war mir wichtig?
- Was will ich in der Gruppe erzählen?



3. Schritt: Der Gedanke für den Tag

Ich will heute auf das richtige Maß achten:

Ich will im Gleichgewicht sein.

Nicht zu viel und nicht zu wenig!

- Bei der Arbeit
- Beim Geben
- Beim Essen und Trinken

4. Schritt: Das Abend-Gebet



Leichte Sprache geprüft von Menschen mit Lern-Schwierigkeiten:

www.einfachverstehen.de

Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache:



Bilder:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

© Michaela Nürnberg, www.michaela-nuernberg.de

© Pixabay

© Pictoselector

Zeichnung:

Benedikt von Nursia: Sabine Leitl

Die Benedikts•regel ist auch **im Internet** zu finden:

<http://www.benediktiner.de/>

Man kann sie auch im **Buch•handel** kaufen:

Die Benedikts•regel von Ulrich Faust, Reclam-Verlag, 5 Euro

**Die Übungen im Glauben
für katholische und evangelische Christen.
Kleine Übungen für jeden Tag in der Fasten-Zeit 2018**

beruhen auf den

Ökumenischen Exerzitien im Alltag 2005

... DEM WIRD DAS HERZ WEIT (RB Prol 49)

Herausgeber:

Erzdiözese München und Freising, Seelsorgereferat 1
Fachbereich Exerzitien und religiöse Begleitung Ehrenamtlicher,
Günther Lohr,
Evangelischen-Lutherischen Kirchenkreis München und Oberbayern.

Die Übertragung:

in Leichter Sprache: Sabine Leitl
Herausgegeben von der
Erzdiözese München und Freising
Ressort 4 Seelsorge und kirchliches Leben
Abteilung: Pastoral: Menschen mit Behinderung



Verfasser und Verfasserinnen:

Schwester Eustochium Bischopink OSB, Kommunität Venio
Schwester Dr. Felicitas Seisenberger OSB, Kommunität Venio
unter Mitarbeit von Pater Emmeram Walter OSB, Abtei Ettal

Überarbeitet für die Wiederauflage im Jahr 2018 von:

Sabine Schnurr, Beauftragte für Ökumenische Exerzitien im Alltag im
Kirchenkreis Oberbayern der Evang.-Luth. Kirche in Bayern